DR CAROLINE APOVIAN
FRANCES SHARPE

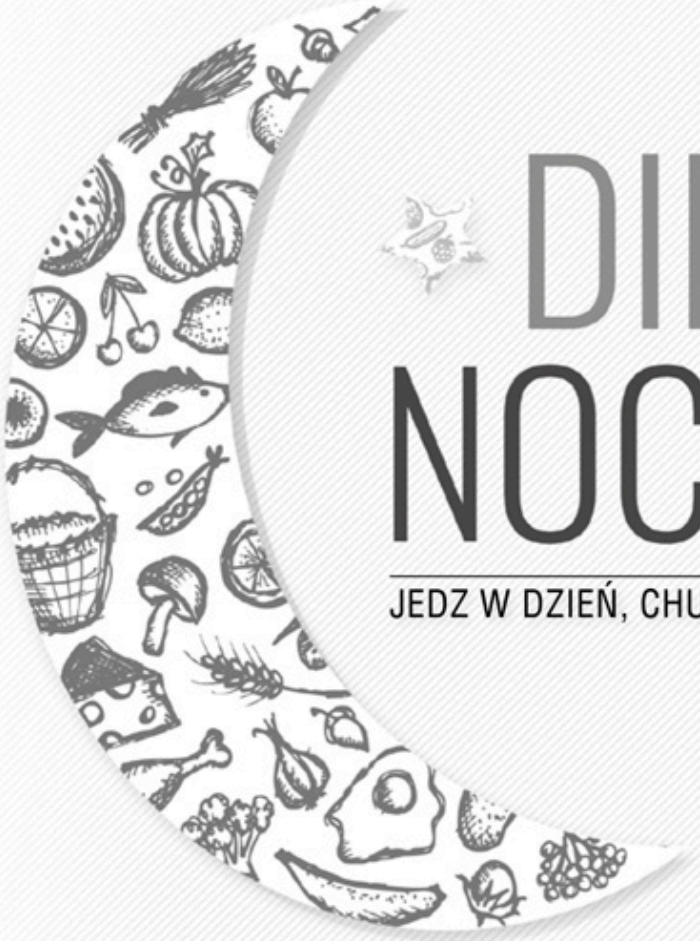
DIETA NOCNA

JEDZ W DZIEŃ, CHUDNIJ W NOCY!

illuminatio

Plik jest zabezpieczony znakiem wodnym

Dr med. Caroline Apovian
i Frances Sharpe



DIETA NOCNA

JEDZ W DZIEŃ, CHUDNIJ W NOCY!

KONSULTACJA:
DIANA CULLUM-DUGAN
(licencjonowana dietetyczka)
i
DR WAYNE WESTCOTT

illuminatio

Mojej matce, Ines Chinni Apovian,
która zawsze
wyprzedzała swoje czasy

Niniejsza książka stanowi jedynie źródło informacji i nie podejmuje prób stawiania diagnozy lekarskiej, leczenia, nie zawiera recepty ani nie sugeruje leku na jakiekolwiek dolegliwości, bóle, urazy, związane ze stanem fizycznym czy umysłowym. Zawartych w niej treści nie można w żadnym razie uważać za substytut fachowej porady lekarskiej, którą należy uzyskać przed rozpoczęciem stosowania jakiegokolwiek programu zdrowotnego, ćwiczeń czy diety.

Dołożono wszelkich starań, aby informacje zawarte w niniejszej książce były rzetelne i aktualne w momencie jej publikacji. Zarówno autor, jak i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiekolwiek niepożądane skutki, powstałe w wyniku wykorzystania lub zastosowania informacji zawartych w niniejszej publikacji.

Podziękowania

Nie zdołałabym napisać tej książki bez pomocy i oddania ze strony grupy ludzi, dzięki wiedzy i umiejętności których mogłam stworzyć dietę nocną. Dziękuję Frances Sharpe za to, że potrafiła złożyć wszystkie elementy w jedną całość; Dianie Cullum-Dugan, której twórcze pomysły i przepisy nie mają sobie równych; Wayne'owi Westcottowi, który zaraża innych swoim entuzjazmem dla kwestii związanych ze zdrowiem i odnową biologiczną; Ricie LaRosa Loud, która skutecznie działa w świecie fitnessu. Dziękuję fotografowi Thomasowi Huynhowi, który ściśle współpracował z Wayne'em Westcottem i Ritą LaRosa Loud nad precyzyjnym uchwyceniem ruchu ciała podczas ćwiczeń. Dziękuję ilustratorce Joung Park, która przekształciła te zdjęcia w piękne i zrozumiałe ilustracje.

Serdecznie dziękuję zespołowi wydawnictwa Grand Central Publishing, a zwłaszcza Dianie Baroni i Amandzie Englander, zawsze gotowym podsunąć rozwiązanie każdego problemu.

Dziękuję Davidowi Blackburnowi i Rodowi Eggerowi, którzy przyjęli dietę nocną do swego królestwa, uznając związaną z nią filozofię za zgodną z ich własną, dzięki czemu powstały linie produktów *Physicians Protein Smoothies* [Lekarskie smoothie proteinowe] i *Physicians Protein Mix* [Lekarska mieszanka proteinowa]. Dziękuję George'owi Blackburnowi, mojemu mentorowi, a obecnie drogiemu przyjacielowi, który zawsze wskazuje mi właściwy kierunek i dostrzega to, czego nie widzą inni.

Szczególnie dziękuję Philipowi Liefowi, drugiemu człowiekowi, który dostrzega to, czego nie widzą inni!

Dziękuję mojemu ojcu dr. Johnowi Apovianowi za jego niegasnącą wiarę we mnie. Wreszcie dziękuję mojej małej rodzince, braciom Bakerowi, Gusowi, Johnowi i Philipowi, za ich bezwarunkowe wsparcie.

Wprowadzenie

Trwałe rezultaty osiągnięte z dnia na dzień – to właśnie zapewni ci dieta nocna. W dużej mierze to dzięki niej w ciągu ponad dwudziestu lat pomogłam swoim pacjentom pozbyć się prawie pół miliona kilogramów. Tym właśnie się zajmuję – pomagam ludziom schudnąć. Nie jestem kardiologiem, lekarzem rodzinnym ani lekarzem pogotowia ratunkowego, który sporadycznie zajmuje się kontrolą masy ciała. Jestem lekarzem medycyny otyłości, czyli specjalizuję się w redukcji wagi ciała. Jako dyrektor Nutrition and Weight Management Center [Centrum Żywienia i Kontroli Masy Ciała] w Bostońskim Centrum Medycznym pomogłam tysiącom osób takich jak ty szybko, bezpiecznie i trwale pozbyć się zbędnych kilogramów i centymetrów w pasie. Zaliczam się do światowej czołówki badaczy otyłości i redukcji wagi, dzięki czemu mam dostęp do najświeższych odkryć naukowych (czasami to ja je prezentuję) na temat powstawania i utrzymywania się nadwagi oraz skutecznych sposobów pozbywania się zbędnych kilogramów na zawsze. Moi koledzy naukowcy dokonali rewolucyjnego odkrycia, które wyjaśnia, dlaczego większość popularnych diet jest skazana na niepowodzenie. Wynika to stąd, że prowadzą one do obniżenia masy mięśni, czyli stanu znanego w środowisku medycznym jako sarkopenia, który sabotuje wysiłki mające na celu schudnięcie. Szczegóły omówimy później. Na razie powiem tylko, że moim

zadaniem będzie wyjaśnienie tych badań i wskazanie, w jaki sposób ich wyniki mogą pomóc ci trwale schudnąć.

Średniowiecze mroki dietetyki

Dietetyka utknęła w średniowiecznych mrokach. Uważnie przyglądam się każdej nowo powstałej diecie, ponieważ zazwyczaj okazuje się, że moi pacjenci wypróbowali je wszystkie i ponieśli porażkę. Nic dziwnego. Większość z nich opiera się albo na tych samych, odgrzewanych zaleceniach, albo wprowadza zwariowane koncepcje niepoparte żadnymi badaniami. Dlatego, mimo dokładanych starań, nie byłeś w stanie pozbyć się tych opornych kilogramów. Ewentualnie schudłeś, ale jakoś nie możesz utrzymać niższej wagi, a dodatkowe kilogramy wracają cichcem na uda, pośladki i brzuch, w rezultacie skazując cię na wieczny efekt jo-jo. A może jesteś o kilka kilogramów lżejszy, ale wciąż czujesz się nieco sflaczały i wyglądasz, cóż, dość kluchowato. Czy tego właśnie chcesz, po wszystkich swoich wysiłkach – galaretowatego brzucha?

Prawdopodobnie czujesz się sfrustrowany i zniechęcony. Nie winię cię. Sama to przeżyłam. Z osobistego doświadczenia wiem, jak trudno schudnąć, gdy stosuje się większość diet. Jako studentka college’u, w pierwszym roku przytyłam 4,5 kg, w drugim kolejne 2,5 kg, a w trzecim – jeszcze 2 kg, zanim schudłam i nabrałam formy dzięki metodzie, która później stała się dietą nocną. Z głębokim zrozumieniem słucham, gdy pacjenci wyjaśniają, dlaczego nie udało im się schudnąć. Na przykład dwudziestosiedmioletnia Tina skarżyła się, że stosując pewną niskokaloryczną dietę, ciągle czuła się głodna. Jenna, czterdziestotrzyletnia matka dwójki dzieci, narzekała, że traciła kilka kilogramów i na tym koniec, chociaż praktycznie się głodziła. Pięćdziesięciojednoletni Roger

wyznał mi, że śmiertelnie nudziło go jedzenie wciąż tych samych mdłych produktów z „zatwierdzonej” listy w danej diecie. W rezultacie wszystkie te osoby zrezygnowały z diety i wróciły do swoich starych nawyków żywieniowych, czując się jak nieudacznicy. Zapewniłam ich, że to nie oni ponieśli porażkę; zawiodła dieta rodem z głębokiego średniowiecza.

Niedobrze, kiedy diety nie są w stanie pomóc ci osiągnąć docelowej wagi. Niestety dla części moich pacjentów próbujących zrzucić zbędne kilogramy przy pomocy popularnych diet, skutki okazały się znacznie bardziej niebezpieczne. U niektórych wzrosło ciśnienie krwi, zwiększył się poziom cholesterolu, pojawiły się objawy cukrzycy typu 2, dny moczanowej, niezwykle bolesnej kamicy nerkowej albo osłabienia mięśni – zamiast zamierzonej utraty wagi i poprawy stanu zdrowia. To nie ma najmniejszego sensu!

Mam dla ciebie nowinę. Chudnięcie nie powinno przysparzać ci cierpienia. Kiedy proces ten przebiega we właściwy sposób i zapewniasz organizmowi dużo odżywczych pokarmów, twój stan zdrowia powinien się polepszyć, a ty powinieneś *poczuć się lepiej, a nie gorzej*! Słuchałam relacji pacjentów o skutkach innych diet i czułam narastającą wściekłość. Widziałam, że wielu z nich nie tylko *nie straciło na wadze* w wyniku stosowania istniejących diet, ale wręcz pogorszyło stan swojego zdrowia, a co więcej czuli się przygnębieni i mieli poczucie, że coś tracą. Wiedziałam, że muszę coś z tym zrobić.

Stworzenie dietetyki nowej generacji

Zmagania moich pacjentów sprawiły, że za swoją misję uznałam opracowanie diety opartej na podstawach naukowych XXI wieku, dzięki

której w bezpieczny sposób będziesz mógł osiągnąć trwałą utratę wagi. W rezultacie powstała właśnie dieta nocna: rewolucyjna dieta oparta na badaniach prowadzonych na przestrzeni prawie dwudziestu pięciu lat i na wynikach testów z udziałem tysięcy zwykłych ludzi, takich jak każdy z nas. Dietetyka wznosi się na zupełnie nowy poziom i oferuje realne, sprawdzone korzyści.

Dieta ta jest bardzo prosta, ale zanim omówię ją szczegółowo, chciałabym opowiedzieć o tym, w jaki sposób powstała. Twoje zdrowie i bezpieczeństwo są dla mnie najważniejsze – powinny też być najważniejsze dla ciebie – więc chcę, abyś zrozumiał, że nie jest to jakaś kolejna modna dieta, która ma pomóc ci zrzucić kilka kilogramów kosztem pogorszenia zdrowia. Opiera się na dziesiątkach lat badań naukowych, dzięki czemu oprócz szybkich rezultatów, które zapewnia, sprzyja też poprawie zdrowia, a nawet osiągnięciu długowieczności. Stanowi klucz do lepszego wyglądu, lepszego samopoczucia i dłuższego życia.

W mojej klinice i w laboratorium Centrum Żywienia i Kontroli Masy Ciała w Bostońskim Centrum Medycznym od lat z powodzeniem stosowałam dwie wypróbowane strategie szybkiej utraty wagi.

Autorami pierwszej z nich są dr George Blackburn i dr Bruce Bistrian, renomowani twórcy najbardziej respektowanej i szeroko stosowanej w całym kraju nadzorowanej medycznie diety pozwalającej na szybką utratę wagi. Po odbyciu stażu jako internista, ukończyłam dwuletnią specjalizację szczegółową w dziedzinie żywienia i metabolizmu, starając się czerpać wówczas jak najwięcej wiedzy od tych szanowanych pionierów dietetyki. Opracowana przez nich dieta miała być stosowana w środowisku ściśle monitorowanym, tj. w szpitalu. Widząc jej niezwykłą skuteczność, nabrałam przekonania, że gdyby stała się szerzej znana, mogłaby stać się jeszcze lepsza. Przez kilka lat udoskonalałam tę dietę, czyniąc z niej metodę

przewyższającą wszystko, czym miała być w zamyśle jej twórców. Zmodyfikowałam ją tak, że stała się łatwiejsza w użyciu i pozwala na spożywanie większej ilości jedzenia, dzięki czemu możesz uzyskać trwałe rezultaty bez konieczności lekarskiego nadzoru.

Druga strategia opiera się na prostym nawyku żywieniowym, będącym przedmiotem prowadzonych przez dziesięciolecia badań, które wykazały, że skutkuje on utratą wagi w czasie snu i poprawą stanu zdrowia tak potężną, że wręcz przedłuża życie. Polega on na czymś, co ludzie robili od tysięcy lat. Dowody naukowe wskazują wręcz, że nasze ciała zostały do takiego postępowania *genetycznie zaprogramowane*. A mimo to Amerykanie przestali stosować tę niegdyś powszechną praktykę, zaś badania pokazują, że z tego powodu nasz genetyczny program zaczął działać przeciwko nam, powodując gromadzenie w ciele coraz większej ilości tłuszczu. Trudno uwierzyć, ale dotąd nie zbadano odchudzającego działania tej praktyki. Uwspółcześniłam tę starą metodę, aby zmaksymalizować jej właściwości zwalczania tłuszczu w jak najkrótszym czasie. W rezultacie możesz pozbyć się go więcej i szybciej.

Obie strategie pomogły moim pacjentom zrzucić niechciane kilogramy, ale wiedziałam, że mogą zrobić coś więcej. Pewnego dnia jedna z kobiet pracujących w moim gabinecie przyjechała do pracy swoim nowym samochodem hybrydowym i zaczęła zachwycać się niewiarygodnym zużyciem paliwa, dzięki połączeniu akumulatora i silnika gazowego. Właśnie wtedy zaczęły się kręcić trybiki w mojej głowie i nagle coś sobie uświadomiłam.

A gdybym połączyła te dwie odrębne strategie odchudzania w jedną superskuteczną dietę z turbodoładowaniem?

Natychmiast przystąpiłam do pracy nad opracowaniem optymalnego połączenia najlepszych elementów obu podejść w taki sposób, aby działały

synergicznie, czyli korzystnie wpływały na siebie wzajemnie – podobnie jak współdziałają ze sobą akumulator i silnik gazowy w samochodzie hybrydowym – tym samym przynosząc możliwie najlepsze rezultaty. Przez kilka lat testowałam i udoskonalałam tę kompilacyjną dietę przy współpracy różnych osób i odkryłam, że nie tylko przyspiesza chudnięcie, ale także usuwa typowe przeszkody utrudniające osiągnięcie długotrwałego sukcesu, co czyni z niej doskonałego pogromcę efektu *plateau*[1]. Nareszcie! Nastała nowa generacja diet odchudzających. Pożegnaj więc średniowieczne metody odchudzania i powitaj pierwszą na świecie hybrydową dietę opracowaną tak, aby jej rezultaty były błyskawiczne i trwałe.

Jeszcze większa moc diety nocnej

Synergia powstająca w wyniku połączenia dwóch strategii żywieniowych tylko częściowo odróżnia dietę nocną od wszystkich innych diet, które stosowałeś. Dzięki badaniom niezwykle dokładnie określiłam głównego winowajcę, który udaremnia wysiłki zmierzające do pozbycia się tłuszczu, spowalnia metabolizm, wywołuje efekt jo-jo i może zniszczyć zdrowie. I, w przeciwieństwie do powszechnego przekonania, to nie brak silnej woli stanowi problem.

Chodzi o obniżenie masy mięśni, czyli stan zwany sarkopenią, który ja wolę nazywać „syndromem skurczenia mięśni”. Problemem jest właśnie zanikanie masy i siły mięśni oraz ich właściwego funkcjonowania, które może być naturalną konsekwencją starzenia się, ale także stanowić niebezpieczny skutek uboczny stosowania popularnych diet odchudzających, które ten proces przyspieszają. Określona zawartość składników odżywczych w wielu dietach może powodować, że ciało

czerpie energię z mięśni, w rezultacie czego człowiek chudnie, ale jest słabszy i niemrawy. Brak mięśni przy stosowaniu tych diet wyjaśnia, dlaczego nawet kiedy waga pokazuje tę „magiczną liczbę", nie mieścisz się w swoje obcisłe dżinsy i nie chcesz nosić bikini, bo daleko ci do idealnych kształtów. A sytuacja jeszcze się pogarsza.

Jeśli po schudnięciu znowu przytyjesz – a, według statystyk, dzieje się tak w przypadku aż 95 procent osób stosujących średniowieczne diety – musisz wiedzieć, że zrzucone kilogramy wracają zwykle w postaci tłuszczu, a nie mięśni, więc w rezultacie masz więcej sadełka niż wcześniej. Ciągłe tracenie i przybieranie na wadze przez całe życie może ci poważnie zaszkodzić. W końcu człowiek jest tak napompowany jak ludzik Michelin, a jest za mało umięśniony, aby utrzymać cały ten ciężar. Wyobraź sobie, że próbujesz utrzymać arbuza na dwóch wykałaczkach, a zrozumiesz, o co mi chodzi. Ten stan, nazywany przez naukowców otyłością sarkopeniczną, jest przerażający, a dotknięci nim ludzie nie potrafią sami nawet podnieść się z krzesła. Wyobraź sobie, że potrzebujesz pomocy za każdym razem, kiedy chcesz pójść do łazienki albo otworzyć drzwi frontowe – tak bardzo osłabiony jest człowiek cierpiący na otyłość sarkopeniczną.

Jeśli diety i metody odchudzania się nie ulegną zmianie, za dziesięć lat na wózkach inwalidzkich wyląduje znacznie więcej osób, niż można się spodziewać. Większość ludzi usiłujących schudnąć nie ma pojęcia, że mogą nabawić się tego stanu, ale gwarantuję, że w najbliższych miesiącach i latach usłyszą znacznie więcej o syndromie skurczenia mięśni.

Zapobieganie jego powstaniu jest kluczem do szybkiej i trwałej utraty wagi. Właśnie dlatego opracowałam dietę nocną w taki sposób, aby pozwalała zachować mięśnie, a jednocześnie spalać tłuszcz. Nie martw się, to nie znaczy, że musisz stać się kulturystą albo zmienić się w Niesamowitego Hulka – właściwie ani razu nie będziesz musiał podnieść

sztangi. Mówię o długich, silnych, pozbawionych tłuszczu mięśniach, które nadają ci harmonijny i wysportowany wygląd. Czyż nie tego wszyscy pragniemy? Wyobraź sobie, jak doskonale się poczujesz, gdy machając komuś na pożegnanie, nie będziesz miał krępującego wrażenia, jakby twoje tłuste ramię ciężko łopotało na wietrze.

Wyglądaj lepiej, czuj się lepiej, żyj dłużej

Mam więcej dobrych wieści – każdy aspekt diety nocnej został opracowany w taki sposób, aby sprzyjał zdrowiu i dobremu samopoczuciu. I nie dotyczy to wyłącznie długoterminowych korzyści dla twojego zdrowia, które zauważysz dopiero na emeryturze. Z radością przekonasz się, że odżywiając się zdrowo w ramach tej diety, możesz poprawiać twój stan zdrowia już teraz. Spójrz, co może się wydarzyć już w pierwszym tygodniu:

- **Natychmiast:** W porównaniu ze śniadaniem składającym się na przykład z tłustego bekonu albo rogalików z masłem, posiłki polecane w diecie nocnej zapewniają zwiększenie bystrości umysłu – odtąd niepotrzebna będzie ta trzecia filiżanka kawy, którą wypijasz, aby zyskać więcej energii potrzebnej podczas porannych zebrań w pracy.
- **W ciągu 90 minut:** Już po 90 minutach od zjedzenia śniadania zgodnego z zaleceniami diety nocnej, poziom greliny – hormonu głodu – ulega obniżeniu na trzy godziny. Dzięki temu można uniknąć burczenia w brzuchu bez podjadania muffinki, babeczki czy pączków znalezionych w pokoju socjalnym.
- **Po 24 godzinach:** Z dnia na dzień stracisz na wadze nawet do kilograma, ponieważ twoje ciało pozbędzie się ciężaru wody, co

spowoduje obniżenie poziomu insuliny, poprawi wrażliwość insulinową i zminimalizuje obrzęki. Ponadto rozpocznie się proces spalania tłuszczu.

- **Drugiego dnia:** Spożywanie odpowiednich protein w ciągu całego dnia, zgodnie z zaleceniami tej diety, pomaga pozbyć się popołudniowych spadków energii, dzięki czemu nie zabraknie ci wigoru przez cały dzień.
- **Drugiej nocy:** Spożywanie dużych ilości tego, co nazywam „chudymi węglowodanami" pobudza produkcję serotoniny w mózgu, może też poprawiać nastrój i sen. Wyobraź sobie, że budzisz się rano i nie możesz się doczekać, żeby zacząć dzień. Poza tym, lepszy sen pomaga zrównoważyć hormony apetytu, a w rezultacie kontrolować uczucie głodu, zmniejszać stres i ochotę na zachcianki oraz zwiększać poziom energii.
- **W pierwszym tygodniu:** W ciągu jednego tygodnia możesz schudnąć do 4 kilogramów. Ponadto zauważysz, że zmniejszyło się uczucie głodu, masz mniej zachcianek, lepszy nastrój, wyższy poziom energii, bardziej odprężający sen i bystrzejszy umysł. Wyższy poziom energii sprawia, że chce ci się działać, a w konsekwencji wzrasta produkcja enzymu metabolicznego o nazwie kinaza AMP. Z kolei ten enzym wywołuje zwiększenie poziomu energii i pobudza produkcję hormonu zwanego iryzyną, który wspomaga spalanie kalorii.

Czy dieta nocna jest dla mnie?

Niezależnie od tego, czy chcesz schudnąć 2, 7 czy 50 kilo, ta hybrydowa dieta pomoże ci dokonać tego szybko, bezpiecznie i bez poczucia, że coś

tracisz. Nawet jeśli chciałbyś tylko pozbyć się tych kilku dodatkowych kilogramów, które przywiozłeś z wakacji, możesz to zrobić, stosując tę niewymagającą metodę. Dzięki niej osiągnięcie docelowej wagi jest prostsze niż kiedykolwiek przedtem. Dieta nocna pozwala:

- schudnąć do 1 kilograma z dnia na dzień i do 4 kilogramów w ciągu pierwszego tygodnia, a także każdego kolejnego, aż do osiągnięcia wagi docelowej,
- zapobiec efektowi *plateau*,
- szybciej spalać *więcej* tłuszczu,
- jeść *więcej*, a jednocześnie *bardziej* chudnąć,
- ćwiczyć *mniej*, a spalać *więcej* tłuszczu,
- powstrzymać skurcze głodowe żołądka,
- poprawić stan zdrowia.

Poznałam skuteczność tej diety na przykładzie tysięcy pacjentów i chciałabym, aby okazała się równie skuteczna w twoim przypadku. Dlatego postanowiłam podzielić się tą metodą w niniejszej książce. Chciałabym, abyś mógł odczuć szybkie efekty, których pragniesz i dobrze się przy tym czuł.

Zaczynajmy!

---

[1] Etap w procesie odchudzania polegający na zatrzymaniu spadku masy ciała (przyp. tłum.).

CZĘŚĆ I

JAK DZIAŁA DIETA NOCNA

ROZDZIAŁ 1

TRWAŁE REZULTATY Z DNIA NA DZIEŃ

Dieta nocna oferuje ci korzyści nie jednej, lecz dwóch strategii żywieniowych połączonych w jedną metodę hybrydową. Takie połączenie zapewni ci upragnione szybkie efekty – schudnięcie do 1 kilograma z dnia na dzień i do 4 kilogramów w ciągu pierwszego tygodnia – a także pomoże utrzymać tempo odchudzania, dzięki czemu będziesz mógł długo cieszyć się swoją nową kształtną figurą. Badania naukowe wskazują, że każdy element tej kompilacyjnej diety każe ciału lepiej reagować na pozostałe, stwarzając optymalne warunki fizjologiczne sprzyjające szybkiej i trwałej utracie wagi.

OPOWIEŚCI CENTYMETRA KRAWIECKIEGO

Wiele diet obiecuje szybką utratę wagi, ale nie mogłam wręcz uwierzyć, kiedy schudłam kilogram już po pierwszym dniu.

– Renée, 32 lata, straciła 8 kilogramów i ponad 7,5 centymetrów w talii

Dzięki tej synergii, dieta ta sprzyja bezpiecznej i szybkiej utracie wagi, spalaniu większej ilości tłuszczu, wyłączeniu genów „otyłości”, zmniejszeniu zatrzymywania wody i obrzęków, pokonywaniu skurczów głodowych żołądka i zapobieganiu efektowi *plateau*. To wszystko przyczynia się do zwiększenia motywacji. Oczywiście dość łatwo jest odczuwać motywację, kiedy liczba kilogramów na podziałce wagi ciągle się zmniejsza, a liczba centymetrów w pasie maleje z każdym tygodniem.

Dlaczego ta kompilacyjna dieta pozwala tak szybko chudnąć? Zaczyna się od jednodniowego rozruchu, opartego na nawyku żywieniowym, stosowanym przez ludzi od tysięcy lat – na chwilowej rezygnacji ze stałych pokarmów. Ta wiekowa praktyka została zmodyfikowana na potrzeby XXI wieku, aby pobudzić spalanie tłuszczu i błyskawiczną utratę wagi, a jednocześnie zmniejszyć uczucie głodu. Następnym etapem tej diety jest sześciodniowe doładowanie, które polega na tzw. poście oszczędzającym białko, opracowanym przez dr. Blackburna i dr. Bistriana. „Oszczędzanie białka” oznacza, że zachowana zostaje masa mięśniowa pozbawiona tłuszczu, o której dowiesz się znacznie więcej z dalszej lektury tej książki. Formuła postu oszczędzającego białko została przekształcona w taki sposób, aby utrzymywać ciało w trybie spalania tłuszczu, a równocześnie umożliwiać spożywanie wielu smacznych produktów, które uwielbiasz, nie wyłączając masła orzechowego, awokado, a nawet ziemniaków. Ten siedmiodniowy cykl powtarza się, poczynając od jednodniowego rozruchu, który napędza mechanizm spalania tłuszczu i sprzyja szybkiej utracie wagi tydzień w tydzień. Wystarczy powtarzać na zmianę te dwie części planu diety, aż osiągniesz wagę docelową i znowu będziesz w stanie zapiąć dżinsy bez wysiłku – to takie proste.

RZUT OKA NA DIETĘ NOCNĄ

Jednodniowy rozruch (Dzień 1)	Pobudza natychmiastową utratę wagi, przyspiesza spalanie tłuszczu, sprzyja optymalnej reakcji organizmu na sześciodniowe doładowanie.
Sześciodniowe doładowanie (Dni 2-7)	Utrzymuje spalanie tłuszczu, odżywia mięśnie optymalną dawką białka, zapewnia organizmowi szeroki wybór smacznych pokarmów, pozwalając na zdrową utratę wagi, lecz nie pozbawiając organizmu niczego.

Takie połączenie jest bardzo korzystne dla ludzkiego organizmu, tworząc coś w rodzaju „metabolicznego cudu”, który maksymalizuje utratę wagi. Co zatem dzieje się w ludzkim ciele, kiedy na przemian stosujesz jednodniowy rozruch i sześciodniowe doładowanie?

Szybciej spalasz więcej tłuszczu

Niniejsza dieta została opracowana w taki sposób, aby tłuszcz był spalany szybciej niż w innych dietach. Większość diet wymaga przydługich wstępów, których zadaniem jest stymulowanie utraty wagi. Kto w dzisiejszym niecierpliwym społeczeństwie ma czas na czekanie? Niniejszą metodę przygotowano tak, aby zapoczątkować ten proces niemal natychmiastowo. Dzięki jednodniowemu rozruchowi, twoje ciało zacznie wykorzystywać tłuszcz jako energię już po 24 godzinach od rozpoczęcia diety. Aby jednak utrzymać organizm w trybie spalania tłuszczu, musisz „zmienić bieg” i przejść do etapu sześciodniowego doładowania. Jeśli tego nie zrobisz, proces spalania tłuszczu z większym prawdopodobieństwem

ustanie. Lata badań przeprowadzonych na tysiącach pacjentów wykazały, że warunkiem skutecznego pozbywania się tłuszczu jest naprzemienne stosowanie tych dwóch faz.

Teraz spalanie tłuszczu jest potrzebniejsze niż kiedykolwiek. Skoro czytasz tę książkę, to prawdopodobnie już wiesz, że Ameryka ma problem z otyłością. Niemal dwie trzecie dorosłych Amerykanów ma nadwagę, a prawie jedna trzecia jest otyła. Wśród Amerykanów w średnim wieku jest więcej osób otyłych niż w jakiejkolwiek innej grupie wiekowej.

Ile tłuszczu należy uznać za zbyt wiele? To pytanie ciągle zadają pacjenci Centrum Żywienia i Kontroli Masy Ciała w Bostońskim Centrum Medycznym. Nietrudno domyślić się, dlaczego. Przy tylu milionach ludzi zaliczających się do kategorii osób z nadwagą i osób otyłych wydaje się, jakby nadwaga stała się nową normą. Ale jak zapewne mówili ci rodzice, kiedy byłeś nastolatkiem: „Tylko dlatego, że wszyscy to robią, nie znaczy, że i ty powinieneś”.

ZNAJDŹ SWÓJ WSKAŹNIK BMI

W lewej kolumnie znajdź swój wzrost, a następnie odszukaj swoją wagę w odpowiednim rzędzie z prawej strony.
Twój wskaźnik BMI znajduje się na szczycie kolumny zawierającej odnalezioną wagę.

	Niedo-waga	Zdrowa waga						Nadwaga					Otyłość		Choro-bliwa otyłość
BMI	<19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	35	40
Wzrost (cm)	Waga (kg)														
147	<41	41	43,5	45	47,5	50	52	54	56	58,5	60,5	62,5	64,5	75,5	86,5
149	<42,5	42,5	45	47	49,5	51,5	54	56	58	60	62,5	65	67	78,5	90
152	<97	97	46	48,5	51	53,5	55,5	58	60	62,5	65	67	69,5	81	92,5
155	<45	45	48	50	52,5	55	57,5	60	62	65	67	69,5	71,5	84	95,5
157	<47	47	49,5	52	54,5	57	59,5	61,5	64,5	66,5	69,5	71,5	74,5	86,5	99
160	<48,5	48,5	51	53,5	56	59	61	64	66	69	71,5	74	76,5	89	102
162	<50	50	52,5	55	58	61	63,5	65,5	68,5	71	74	76,5	79	92,5	105
165	<51,5	51,5	54,5	57	60	62,5	65	68	70,5	73,5	76	79	81,5	95	109
167	<53,5	53,5	56	59	61,5	64,5	67	70	73	75,5	78,5	81	84	98	112
170	<55	55	57,5	61	63,5	66	69,5	72	75	78	80,5	84	86,5	101	115,5
172	<56,5	56,5	59,5	62,5	65	68,5	71,5	74,5	77,5	80	83,5	86	89	104	119
175	<58	58	61	64,5	67,5	70	73,5	76,5	80	82,5	85,5	89	92	107	122,5
177	<60	60	63	66	69,5	72,5	75,5	79	82	85	88,5	91,5	94	110	126
180	<61,5	61,5	65	68	71	75	78	81	84	87,5	90,5	94	97,5	113	129,5
182	<63,5	63,5	66,5	70	73,5	76,5	80	83,5	86,5	90	93,5	96,5	100	117	133
84	<65	65	68,5	72	75	79	82,5	85,5	89	92,5	96	99	103	120	137
188	<67	67	70	74	77,5	81	84	88	91,5	95	99	102	105,5	123	141
190	<69	69	72,5	76	80	83,5	87	90,5	94	98	101,5	105	109	126,5	144,5
193	<70,5	70,5	74,5	78	81,5	85,5	89	93	96,5	100	104	108	111,5	130	148

Jedna z pacjentek Lydia przyznała, że zajęło jej trochę czasu uświadomienie sobie, że ma problem z nadwagą, ponieważ wszyscy w jej rodzinie byli tędzy, podobnie jak wielu jej znajomych i sąsiadów. Chociaż jej waga przekraczała o niemal 14 kilogramów zdrową normę, Lydia sądziła, że waży tyle, ile powinna, bo otaczający ją ludzie mieli podobną nadwagę. Ale pewnego dnia dowiedziała się o wskaźniku masy ciała BMI. Od dziesięcioleci naukowcy stosują BMI jako wskaźnik zawartości tłuszczu w organizmie i określają przy jego pomocy, czy dana osoba ma niedowagę, normalną wagę, nadwagę, jest otyła, czy też chorobliwie otyła. Ponieważ tak wiele osób sądzi podobnie jak Lydia, że chodzi o „normalną” wagę, lepiej uznać, że ważna jest „zdrowa” waga. Zatem zapomnij o tym, co normalne i po prostu wyzdrowiej.

Tabela BMI nie uwzględnia takich informacji, jak ta, że jesteś najszczuplejszym członkiem w swojej rodzinie; liczą się tylko liczby. Wskaźnik BMI jest obliczany jako stosunek wzrostu do wagi. Możesz posłużyć się tabelą „Znajdź swój wskaźnik BMI”, aby przekonać się, czy twoja waga mieści się w normie. Pamiętaj jednak, że BMI ma pewne ograniczenia, bo nie uwzględnia masy mięśni. Na przykład umięśniony sportowiec o niewielkiej zawartości tłuszczu w organizmie może mieć BMI wskazujące na nadwagę, mimo że oczywistym jest, iż odchudzanie jest w jego przypadku niepotrzebne. Z kolei człowiek o bardzo drobnej budowie i niewielkiej masie mięśniowej, a za to z wałkiem tłuszczu na brzuchu, może mieć BMI wskazujące na zdrową wagę albo wręcz niedowagę, a mimo to pozbycie się tłuszczu i wyrobienie sobie mięśni byłoby dla niego korzystne.

Odchudzanie z liczbami

Ile wynosi twój wskaźnik? Niezależnie od tego, czy masz zdrową wagę i chcesz tylko ją utrzymać bądź zrzucić ostatnie 2 kilogramy, czy musisz pozbyć się 4-5 kilo, aby osiągnąć zdrową wagę, czy też twój wskaźnik BMI jest wyższy niż 30, dieta nocna może okazać się dla ciebie skuteczna. Około 450 pacjentów przychodzi co miesiąc do Centrum Żywienia i Kontroli Masy Ciała, a każdy z nich ma wyjątkowe potrzeby, tak jak ty. Właśnie dlatego powstał ten program – ma on być skuteczny bez względu na to, czy chcesz zrzucić mało, czy dużo kilogramów. Przeczytaj o tym, jak pomógł Angie i jej mamie Christinie. Obie chciały schudnąć, ale każda z nich stawiała sobie inny cel.

Dwudziestoośmioletnia Angie chciała po prostu szybko zrzucić 4-5 kilogramów, żeby móc zmieścić się w obcisłą sukienkę na spotkanie po

dziesięciu latach absolwentów szkoły średniej, które miało się odbyć za trzy tygodnie. Sukienka pasowała idealnie, kiedy Angie kupiła ją zaledwie dwa miesiące wcześniej, ale potem kobieta musiała wyjechać na trzy całotygodniowe konferencje zawodowe, gdzie serwowano w formie bufetu tuczące posiłki, a wysokokaloryczne koktajle płynęły szerokim strumieniem. Kiedy wróciła do domu i spróbowała przymierzyć sukienkę, zamek błyskawiczny utknął w połowie zapinania.

Pięćdziesięciopięcioletnia Christina toczyła wojnę z tłuszczem od niemal trzydziestu lat i chciała schudnąć ponad 18 kilogramów. Irytowała ją świadomość, że nie odkryła, jak wygrać tę wojnę, chociaż miała wrażenie, że przez całe życie jest na diecie.

Obie zaczęły od jednodniowego rozruchu tego samego dnia, a potem przeszły do sześciodniowego doładowania. Z dnia na dzień Angie zrzuciła prawie pół kilo, a Christina prawie kilogram. Przed końcem pierwszego tygodnia, Angie była lżejsza o 1,8 kg, a Christina aż o 2,7 kg.

– Obie byłyśmy zdumione, jak bardzo zmieniły się nasze ciała w ciągu zaledwie jednego tygodnia – powiedziała Christina. – Tego właśnie było mi potrzeba.

Przed zjazdem absolwentów Angie schudła prawie 5 kilogramów, a w talii ubyło jej 5 centymetrów.

– Sukienka zapięła się z łatwością – opowiadała. – Była wręcz nieco za luźna w talii. Mogłabym nosić jeszcze mniejszy rozmiar!

Jej matka Christina stosowała tę dietę przez pół roku i straciła w sumie ponad 21 kg, prawie 13 cm w talii i prawie 18 cm w biodrach.

– Moje ciało chyba nigdy nie wyglądało tak dobrze – zachwycała się podczas kolejnego spotkania.

Poznaj swoje komórki tłuszczowe

Wielu ludzi uważa tłuszcz w swoim organizmie za wroga, ale zdrowe ciało potrzebuje komórek tłuszczowych. Musi mieć miejsce do przechowywania energii, a komórki tłuszczowe znakomicie się do tego celu nadają. Do niedawna sądzono, że wszyscy rodzimy się z mniej więcej taką samą liczbą komórek tłuszczowych – około 10 miliardów – i że liczba ta rośnie do osiągnięcia dorosłości, by od tej pory pozostać bez zmian. Uważano, że jeśli spożywałeś więcej kalorii, niż zużywałeś, komórki tłuszczowe powiększają się, aby pomieścić tę dodatkową energię, ale nie powstają żadne nowe komórki tego rodzaju. Zgodnie z tym tokiem rozumowania, zarówno osoba szczupła, jak i ta z 45-kilogramową nadwagą miałyby mniej więcej taką samą liczbę komórek tłuszczowych, z tym, że u pierwszej z tych osób byłyby one niewielkie, a u drugiej – rozciągnięte jak balon, który zaraz pęknie. Obecnie wiemy, że nie jest to takie proste.

Nowe badania wskazują, że tajemnicze życie komórek tłuszczowych jest znacznie bardziej złożone. Przejadanie się rzeczywiście powoduje powiększanie się komórek tłuszczowych, ale po rozciągnięciu do granic możliwości, niektóre z nich mogą się dzielić, a zatem ich liczba będzie wzrastała i w ten sposób powstawać będą nowe komórki tłuszczowe. Według aktualnych teorii, szczupła osoba może mieć około 10-20 miliardów komórek tłuszczowych, natomiast osoba otyła – aż 100 miliardów. Kiedy komórki nie mogą już więcej się rozszerzać, tłuszcz jest przechowywany w miejscach takich jak wątroba i mięśnie, wskutek czego człowiek cierpi na takie choroby jak cukrzyca typu 2 i marskość wątroby.

ABC spalania tłuszczu

Wiesz, że chcesz spalić tłuszcz, ale jak właściwie to się odbywa? Pozbycie się tego upartego tłuszczu stanowi skomplikowany proces, który poniżej przedstawię w uproszczeniu. Tak samo, jak komputer potrzebuje mocy, żeby mógł działać, twój organizm potrzebuje energii do codziennego życia. Dzięki niej możesz przejść z parkingu do swojego biura, bawić się ze swoim dzieckiem albo sprzątać. Jest też niezbędna, aby możliwe były liczne procesy wewnętrzne, takie jak oddychanie, bicie serca i myślenie. Być może ze zdziwieniem odkryjesz, że ten ostatni wymaga spalenia całkiem sporej ilości kalorii – kiedy odpoczywasz, mózg zużywa około 20-25 procent twoich kalorii.

Jednak najważniejszym źródłem energii potrzebnej do tych wszystkich procesów jest glikogen, w postaci którego organizm przechowuje spożywane przez człowieka węglowodany. Im więcej codziennych czynności wykonujemy, tym więcej glikogenu zużywa organizm. Jeśli za sprawą tej aktywności zapasy glikogenu zostaną całkowicie wyczerpane, organizm zaczyna spalać tłuszcz, który stanowi zastępcze źródło energii. Kiedy tak się dzieje, ciało sygnalizuje komórkom tłuszczowym, aby uwolniły swoją zawartość. W odpowiedzi komórki uwalniają swoją „treść” w postaci wolnych kwasów tłuszczowych, które wnikają do krwiobiegu – proces ten nosi nazwę lipolizy. Kwasy tłuszczowe są następnie przenoszone do mięśni, narządów wewnętrznych i innych tkanek, gdzie są spalane, aby dostarczyć organizmowi potrzebnej energii. Proces ten znany jest jako utlenianie. Po spaleniu i oddaniu energii, tłuszcz znika, a komórki tłuszczowe, w których kiedyś był przechowywany, kurczą się. Kiedy „chudną” komórki tłuszczowe, chudnie również człowiek.

Wyłącz swoje „geny otyłości”

Czy wiesz, że twoje geny mogą działać przeciwko tobie i powodować tycie? Genetycy przedstawili „hipotezę oszczędnego genu”, która głosi, że w czasach prehistorycznych pewne geny pomagały naszym przodkom jaskiniowcom przetrwać, kiedy brakowało im pożywienia.

Zgodnie z tą teorią, geny te odgrywały znaczącą rolę w naturalnym cyklu ucztowania przeplatającego się z wysiłkiem fizycznym podczas polowań na następny posiłek. Kiedy jaskiniowcom udawało się przynieść do domu dziką zwierzynę na obiad, ucztowali, a tak zwane oszczędne geny zaczynały magazynować to pożywienie w postaci tłuszczu. Gdy zapasy jedzenia się kończyły, jaskiniowiec musiał biegać, skakać i wspinać się, aby upolować następny posiłek, zaś jego towarzyszka chodziła, kucała i sięgała wysoko, zbierając rośliny i jagody. Wtedy właśnie spalali zapasy tłuszczu, zyskując energię. Ucztowanie i magazynowanie tłuszczu; polowanie i zbieractwo oraz spalanie tłuszczu – oto naturalny cykl, do realizacji którego zaprogramowane jest ludzkie ciało i dzięki któremu jaskiniowcy byli szczupli i mieli atletyczną budowę. (Czy widziałeś malowidło jaskiniowe przedstawiające grubego jaskiniowca?)

Od tych prehistorycznych czasów nasze diety zmieniły się radykalnie. Obecnie mamy nieskończone zapasy pożywienia i ciągle coś podjadamy. Aby je zdobyć, musimy tylko „zapolować” na nie, przechadzając się powoli alejką w sklepie spożywczym. Ciągłe jedzenie i siedzący tryb życia oznaczają, że przestaliśmy realizować naturalny cykl odżywiania się. Niektórzy naukowcy sugerują, że nasze diety ewoluowały, w przeciwieństwie do programu genetycznego i te geny, które zapewniły naszym przodkom przetrwanie, teraz są przyczyną naszej otyłości i pogorszenia zdrowia. Specjaliści utrzymują, że utknęliśmy na etapie ucztowania, a nasze geny robią po prostu to, co do nich należy, czyli magazynują coraz więcej tłuszczu w organizmie. W rezultacie nie tylko

powiększa nam się obwód w pasie, ale też cierpimy na przewlekłe choroby i mamy słabe zdrowie. Oczywiście w rzeczywistości jest to sprawa znacznie bardziej skomplikowana, ale zupełnie możliwe, że nasze geny działają przeciwko nam w walce z własnym brzuszkiem.

RZUT OKA NA DIETĘ NOCNĄ

Od czasów rewolucji przemysłowej, mającej miejsce 200 lat temu, w naszej diecie przybyło mnóstwo tuczących składników i pokarmów.

1798: Sacharoza
1858: Mięso z chowu opasowego
1886: Coca-Cola
Ok. 1890: Zboża rafinowane
1900: Czekolada Hershey’s
Ok. 1900: Rafinowane oleje roślinne
1918: Oleje utwardzone
1930: Ciastka Toll-House
1930: Ciastka Twinkies
1937: Pączki Krispy Kreme
1941: M&M’s
1952: Płatki śniadaniowe Frosted Flakes
1967: Big Mac
1978: Syrop glukozowo-fruktozowy
1978: Lody Ben & Jerry’s
1985: Babeczki Cinnabon
1994: Precle Wetzel’s Pretzels

2001: Snickers smażony w głębokim oleju

Ok. 2002: Smażone ciastka Twinkies

2009: Pizza z nadziewanym brzegiem w Pizza Hut

2012: Bekonowy shake w restauracjach *fast food* Jack in the Box

Dieta nocna stanowi antidotum na ten problem. Sygnalizuje genom, żeby zrobiły sobie przerwę i przestały magazynować tłuszcz, aby organizm mógł go wykorzystać jako paliwo. Przejście od jednodniowego rozruchu do sześciodniowego doładowania pomaga przywrócić naturalny cykl, dzięki któremu nasze geny mogą działać na naszą korzyść, a nie na szkodę.

Uśpij swoje „geny otyłości”

Czy kiedykolwiek winiłeś geny o swoje problemy z nadwagą? Być może miałeś rację, przynajmniej częściowo. Do chwili obecnej naukowcy zidentyfikowali dziesiątki genów otyłości. Właściwie odkryli 18 nowych tylko w 2010 roku, a niektórzy twierdzą, że może ich być nawet 100. Ale nie każdy człowiek ma je wszystkie. Odkrycie genów otyłości wyjaśnia, dlaczego problemy z nadwagą dotyczą całych rodzin. Przegląd 46 badań, obejmujących łącznie niemal 124 tysiące osób, wykazał, że im więcej genów otyłości ma dana osoba, tym większe prawdopodobieństwo, że będzie otyła. Ludzie posiadający ponad 38 genów otyłości ważą przeciętnie 7-9 kilogramów więcej niż ci, którzy mają poniżej 22 genów tego rodzaju.

CIEKAWOSTKI NAUKOWE

Czy taki się urodziłeś?

Naukowcy zaczynają poznawać odpowiedź na to pytanie, a w kolejce czekają już kolejne. W 2011 roku National Institutes of Health [Narodowe Instytuty Zdrowia] przeznaczyły sumę 2 milionów dolarów na dotowanie pięcioletnich badań nad wpływem genetyki na otyłość i utratę wagi. Dopóki ich wyniki nie zostaną opublikowane, warto zapoznać się z istniejącymi odkryciami co do roli, jaką w twoich problemach z nadwagą mogli odegrać twoi rodzice:

- Liczne badania z udziałem bliźniąt wskazują, że otyłość jest w 40-75 procentach dziedziczna – naukowcy londyńscy przyjrzeli się 5092 parom bliźniąt w wieku 8-11 lat i odkryli, że ich BMI oraz obwód w pasie były w 77 procentach dziedziczne.
- Wyniki badań opublikowane w „Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism” wskazują na mniejsze prawdopodobieństwo wystąpienia nadwagi u dzieci urodzonych przez matki, które przed zajściem w ciążę przeszły zabieg bariatryczny, niż u ich rodzeństwa, które urodziło się przed takim zabiegiem. Wynika stąd, że waga matki w czasie ciąży może mieć wpływ na rozwój płodu.

Nie oznacza to jednak, że tylko dlatego, że twoi rodzice mieli nadwagę, ty też jesteś na nią skazany, ani że nic nie możesz na to poradzić. Geny nie przesądzają o twoim przeznaczeniu! Codzienne nawyki odgrywają najważniejszą rolę w tym, co nazywa się „ekspresją” tych genów. To oznacza, że twoje zachowanie może skutecznie je włączać lub wyłączać. Zajadanie się pączkami na śniadanie i codzienne zamawianie tłustego lunchu i obiadu w restauracjach dla zmotoryzowanych może skłonić te geny do wypełniania ich misji, czyli wywołania u ciebie nadwagi.

Wystarczy jednak, że zapewnisz swojemu organizmowi smaczne, zdrowe pożywienie zalecane w niniejszej diecie, a geny otyłości przejdą w stan uśpienia.

Przyspiesz metabolizm

Metabolizm to złożony proces decydujący o tym, jak szybko organizm przekształca pokarm w paliwo i jak szybko jest ono spalane. To właśnie po części z jego powodu niektórzy ludzie mogą wsuwać wszystko w zasięgu wzroku i nie przytyć, a innym pozostaje tylko patrzeć na to z zazdrością. Kiedy zawodzą kolejne diety, często winny jest spowolniony metabolizm.

O szybkości metabolizmu decyduje kilka czynników, takich jak wiek, płeć i geny. Po czterdziestce metabolizm spowalnia o około 5 procent na każde dziesięć lat. Kobiety spalają mniej kalorii niż mężczyźni, ponieważ zwykle mają mniej masy mięśniowej. Geny odziedziczone od rodziców również mają znaczenie, podobnie jak skład ciała i poziom aktywności. Jednym z głównych powodów, dla których twój metabolizm spowalnia, jest fakt, że z wiekiem ludzie tracą masę mięśniową w procesie sarkopenii, ale o tym będzie mowa w rozdziale 2.

Lekarze zajmujący się odchudzaniem stosują dość skomplikowane równanie pozwalające określić spoczynkową podstawową przemianę materii danej osoby (PPM). Jest to liczba kalorii, jaką wykorzystuje organizm podczas realizacji wszystkich podstawowych funkcji, takich jak oddychanie, trawienie i krążenie krwi. Nie zamierzam niepotrzebnie cię zanudzać szczegółami matematycznymi, powiem tylko, że w uproszczeniu oznacza to, iż organizm kobiety mierzącej 165 cm i ważącej 90 kilogramów spala więcej kalorii, aby podtrzymać te podstawowe funkcje, niż organizm

kobiety o tym samym wzroście, ale ważącej tylko 56 kilogramów. Powiedzmy, że pierwsza z tych kobiet traci na wadze 22,5 kg. Oznacza to, że odtąd jej organizm zużywa mniej kalorii na podtrzymanie podstawowych funkcji życiowych, więc musi ona jeść mniej, aby zachować swoją wagę.

Dodatkowy ciężar powoduje, że organizmowi trudniej jest podtrzymywać wszystkie niezbędne procesy życiowe. Dlatego, kiedy wypróbowujesz nową dietę, która opiera się jedynie na zmniejszeniu spożycia kalorii, to prawdopodobnie na początku z łatwością będziesz zrzucać zbędne kilogramy, ale po jakimś czasie będzie to coraz trudniejsze. Wraz z ubytkiem wagi, PPM ulega naturalnemu obniżeniu. Po prostu nie musi już być tak intensywna, aby organizm mógł funkcjonować. Zatem, mimo że spożywasz taką samą ilość kalorii, możesz przestać chudnąć, co może skłaniać cię do przerwania swojej diety.

OPOWIEŚCI CENTYMETRA KRAWIECKIEGO

Zawsze sądziłam, że to mój metabolizm nie pozwalał mi schudnąć. Razem z kilkoma koleżankami wypróbowałyśmy w sumie kilka diet i każdej z nich udało się bez trudu schudnąć – oczywiście potem znowu przytyły! – ale ja zrzucałam kilka kilogramów, po czym przestawałam chudnąć. Chciałam już się poddać i miałam wrażenie, że jestem skazana na nadwagę do końca życia. Teraz wiem, dlaczego mój metabolizm działał przeciwko mnie. Wszystkie spożywałyśmy tyle samo kalorii dziennie, ale ponieważ ja byłam od nich lżejsza o około 34 kilogramy, zrzucałam mniej kilogramów. Ponadto, mimo że ograniczałam liczbę kalorii, jadłam takie produkty i uprawiałam takie ćwiczenia, które w ogóle nie pobudzały przemiany materii. Dzięki prawidłowemu odżywianiu się i łatwym ćwiczeniom zalecanym

w diecie nocnej udało mi się zrzucić więcej kilogramów niż moje koleżanki!

– Andrea, 29 lata, straciła prawie 13 kilogramów
i może nosić spodnie mniejsze o cztery rozmiary

Po części właśnie dlatego w diecie nocnej nie trzeba liczyć kalorii. Synergia tej kompilacyjnej diety pozwala uniknąć tego powszechnego problemu i przyspieszyć metabolizm w trakcie odchudzania, dzięki czemu nie przestajesz tracić na wadze – nawet jeśli twój wiek, płeć i geny działają na twoją niekorzyść. Walory odżywcze tej diety zostały opracowane pod kątem właśnie tego celu. Będziesz jadł sporo smacznych produktów pobudzających przemianę materii, dzięki czemu szybciej spalisz więcej kalorii. Dodatkowo w rozdziale 2. odkryjesz znacznie więcej sposobów na przyspieszenie przemiany materii.

POGROMCY MITÓW

MIT: Efekt jo-jo trwale spowalnia przemianę materii i utrudnia spalanie kalorii. Wielu ludzi uważa, że ponieważ wielokrotnie tracili i przybierali na wadze, stosując jakieś diety, to ich metabolizm się popsuł i już na zawsze utknęli na niższym biegu. Chociaż prawdą jest, że niektóre diety mogą wywołać chwilowy zamęt w procesie przemiany materii, ich skutki nie są trwałe.

Opublikowane wyniki kilku badań zadają kłam temu mitowi. W jednym z nich kanadyjscy naukowcy zbadali pięćdziesiąt dwie kobiety z nadwagą, które doświadczały efektu jo-jo, będąc na diecie średnio przez osiemnaście lat. Obliczyli ich spoczynkową podstawową

przemianę materii, a otrzymany wynik porównali z szacunkowym współczynnikiem spoczynkowej przemiany materii obliczonym na podstawie wieku, wzrostu i wagi badanych. U ponad 92 procent kobiet nie stwierdzono żadnej różnicy.

Nie oznacza to, że cykliczne wahania wagi, jak lekarze nazywają efekt jo-jo, są zdrowe i do przyjęcia. W rzeczywistości mogą wywierać szkodliwy wpływ na twoje zdrowie. Niemniej wynika stąd, że nawet jeśli przez całe życie prześladował cię efekt jo-jo, dzięki diecie nocnej będziesz mógł przywrócić właściwą przemianę materii w organizmie.

Zmniejsz obrzęki poprzez zwiększenie wrażliwości insulinowej

Czy wiesz, że wysoki poziom insuliny może powodować zatrzymywanie wody w organizmie, co jest przyczyną obrzęków? Dieta nocna przyczynia się do znacznego obniżenia produkcji insuliny. Dzięki temu organizm pozbywa się nadmiaru wody i obrzmień. Wagę ciała pomniejszoną o ciężar wody będzie można dokładniej określić w trakcie odchudzania. Kto wie, może pod tym obrzękiem ukrywa się sześciopak.

Być może zastanawiasz się, czy utrata wody jest korzystna dla zdrowia. Odpowiedź brzmi: tak, o ile pozbywasz się jej nadmiaru. Zdrowy organizm musi być właściwie nawadniany, a ta dieta dostarczy ci odpowiednich płynów. Zatrzymywanie nadmiaru płynów jest przyczyną obrzęków, niekorzystnie wpływa na wygląd i szkodzi zdrowiu. Za dużo płynów w organizmie nadwyręża organy wewnętrzne, zmuszając je do

intensywniejszej pracy. Po usunięciu tych zbędnych zapasów wody ciało funkcjonuje sprawniej, co ułatwia odchudzanie.

POGROMCY MITÓW

MIT: Utracony ciężar wody jest szybko odzyskiwany. Ten mit może być prawdą w odniesieniu do innych diet, podczas stosowania których pozbywasz się ciężaru wody w fazie początkowej, tylko po to, aby wkrótce wrócić do stanu poprzedniego, ponieważ produkty spożywane w następnej fazie nie obniżają poziomu insuliny. Jednodniowy rozruch wywołuje tę początkową utratę ciężaru wody, a sześciodniowe doładowanie podtrzymuje ten stan. Naprzemienność tych dwóch faz diety nocnej zwiększa coś, co określa się mianem wrażliwości insulinowej. Oznacza to, że insulina skutecznie spełnia swoje podstawowe zadanie, jakim jest regulacja poziomu cukru we krwi i niedopuszczanie do gromadzenia się wody w organizmie, co w rezultacie zapobiega niepożądanym obrzękom. Jednodniowy rozruch radykalnie obniża produkcję insuliny, co powoduje zwiększenie wrażliwości insulinowej, zaś sześciodniowe doładowanie utrzymuje wysoki poziom tej wrażliwości, dzięki czemu twoja waga nie powiększa się ponownie o ciężar wody.

Pobudzaj hormon wzrostu, naturalnego wroga tłuszczu

Ludzki hormon wzrostu (HGH – *Human growth hormone*) to jeden z najważniejszych naturalnych hormonów w organizmie człowieka. Produkowany jest przez przysadkę mózgową i uczestniczy w różnych

istotnych funkcjach ciała, takich jak redukowanie tłuszczu, ochrona beztłuszczowej masy mięśniowej i utrzymywanie zrównoważonej przemiany materii. Im wyższy poziom HGH, tym lepiej ciało radzi sobie z wykonaniem tych zadań. Z wiekiem poziom hormonu wzrostu radykalnie się zmniejsza, co powoduje takie skutki jak przybieranie na wadze, utrata mięśni, pojawianie się zmarszczek czy uczucie słabości. Jeśli oglądałeś ostatnio wiadomości albo czytałeś strony sportowe, prawdopodobnie natknąłeś się na wzmianki o HGH. Podobno sportowcy, celebryci i ludzie poszukujący fontanny młodości zażywają ten hormon, aby poprawić swoje wyniki, wrócić do zdrowia po kontuzji, schudnąć i opóźnić proces starzenia się. Producenci suplementów próbują zarabiać, obiecując, że ich produkty pobudzają wytwarzanie HGH.

Powiedzmy to sobie jasno i wyraźnie: dieta nocna nie wymaga zażywania suplementów HGH, aby wspomóc odchudzanie.

Dieta ta pomoże w naturalny sposób podnieść poziom HGH. Całą dietę, a szczególnie jednodniowy rozruch, opracowano tak, aby zwiększyć poziom HGH, dzięki czemu można szybciej schudnąć. Badacze z Intermountain Medical Center for Heart Health [Medycznego Centrum Kardiologicznego] w Utah zaprezentowali swoje odkrycia podczas corocznych sesji naukowych American College of Cardiology [Amerykańskiego Kolegium Kardiologicznego] w 2011 roku, potwierdzając wcześniejsze dowody wskazujące, że stosowanie diety podobnej do fazy jednodniowego rozruchu przez zaledwie 24 godziny znacząco przyspiesza produkcję HGH. Jak bardzo? U kobiet poziom HGH podskoczył średnio o 1300 procent, a u mężczyzn poszybował w górę o prawie 2000 procent. Nie oznacza to, że ta dieta odmłodzi cię o dwadzieścia lat z dnia na dzień, ale precyzyjne stosowanie się do jej

zaleceń zaowocuje szczuplejszą sylwetką, tryskającym zdrowiem i bardziej młodzieńczym wyglądem.

POGROMCY MITÓW

MIT: Jeśli chcę szybko zeszczupleć, wystarczy poddać się liposukcji i dalej jeść wszystko, na co mam ochotę. Przykro mi, mój drogi, ale liposukcja nie jest rozwiązaniem. Owszem, może szybko poprawić twój wygląd – chociaż procedura ta wiąże się z poważną opuchlizną, która może utrzymywać się przez sześć tygodni albo nawet dłużej, zanim całkowicie ustąpi. Nie jest to jednak rozwiązanie długofalowe. Liposukcja nie stymuluje organizmu do spalania tłuszczu, nie przyspiesza przemiany materii, aby nie dopuścić do ponownego przytycia, i nie podnosi poziomu HGH, aby walczyć z tłuszczem. Zgodnie z wynikami badań opublikowanymi w „New England Journal of Medicine”, liposukcja nie zmniejsza produkcji insuliny, aby zapobiec obrzękom, i nie niweluje czynników ryzyka chorób serca ani cukrzycy typu 2. Liposukcja z pewnością nie nauczy cię, jak się odżywiać, aby na zawsze uwolnić się od tłuszczu, a kosztuje około 3000 dolarów za każdy obszar ciała.

Zapobiegaj efektowi plateau

Efekt *plateau* to jedna z najpowszechniejszych przeszkód na drodze do szczupłej sylwetki. W przypadku niektórych osób winne „utknięciu” wagi jest spowolnienie przemiany materii. U innych przyczyną jest znudzenie jedzeniem wciąż tych samych produktów z listy „zatwierdzonej” w danej

diecie. Bez względu na źródło efektu *plateau*, dzięki diecie nocnej stanie się ono sprawą przeszłości. Stosując się do jej zaleceń, co siedem dni, w ciągu jednej nocy, w fazie jednodniowego rozruchu, możesz tracić na wadze prawie kilogram, a tym samym raz w tygodniu przerywać efekt *plateau*. Problem rozwiązany!

Trzydziestojednoletnia Maria próbowała kolejno różnych diet, ale nigdy nie udało jej się pozbyć tych ostatnich 2 kilogramów, aby osiągnąć docelową wagę.

– Myślałam, że już na wieki skazana jestem na te uparte kilogramy – wyznała.

Ale udało jej się osiągnąć cel, dzięki przechodzeniu z fazy jednodniowego rozruchu do fazy sześciodniowego doładowania.

– Podziałało – powiedziała. – Poczułam się niesamowicie, kiedy po tak długim czasie wreszcie odniosłam sukces. Wyglądam i czuję się lepiej niż kiedykolwiek.

Powstrzymaj skurcze głodowe żołądka

Czy naprawdę można tracić na wadze i nie odczuwać głodu? Oczywiście! Dieta nocna została opracowana w taki sposób, aby przynosić pożądane rezultaty, nie wywołując przy tym poczucia ograniczenia. Ten aspekt ma zasadnicze znaczenie, ponieważ poczucie ograniczenia podczas odchudzania zwiększa łaknienie i skłania do objadania się, co może zniweczyć wysiłki, których celem jest zeszczuplenie. Przekonanie, że już nigdy nie możesz pozwolić sobie na zjedzenie ulubionych produktów, również może cię przygnębiać i demotywować. Plan diety nocnej uwzględnienia te kwestie, dlatego nie będziesz głodny i nie będziesz musiał

rezygnować ze swojego ulubionego jedzenia, takiego jak chleb, spaghetti i burgery.

CIEKAWOSTKI NAUKOWE

Uczucie sytości i pełności żołądka

Skąd wiadomo, które pokarmy zapewniają największe uczucie sytości? Do najciekawszych badań na temat żywności i uczucia pełności należy to przeprowadzone przez Suzannę Holt i innych naukowców z Uniwersytetu w Sydney. Uczestnikom eksperymentu prowadzonego przez Holt i jej zespół podawano różnego rodzaju jedzenie, aby określić, które produkty wywoływały najdłużej trwające uczucie pełnego żołądka. Stwierdzono, że produkty o wysokiej zawartości błonnika, białka i/lub wody są najbardziej sycące i najskuteczniej zapobiegają uczuciu głodu. Natomiast pokarmy, które zawierają dużo cukru, tłuszczu i/lub skrobi są najmniej sycące i wkrótce po ich zjedzeniu mogą pojawić się skurcze głodowe żołądka.

W tej diecie kładzie się nacisk na aspekt odżywczy, dlatego jest ona bogata w chude białko i błonnik – jak dowiedziono, obydwa te składniki zwiększają uczucie sytości. Dzięki nim będziesz dłużej czuł się najedzony, więc żołądek nie zacznie burczeć zaraz po posiłku. Ponadto zawsze będziesz mógł skorzystać z opcji „jedz, ile chcesz” owoców i nieskrobiowych warzyw. Nie ma ograniczeń, jeśli chodzi o to zdrowe pożywienie, więc podczas stosowania diety, już nigdy nie będziesz musiał się głodzić.

Jedz więcej, chudnij bardziej

Większość diet zaczyna się od fazy, w której restrykcyjnie ogranicza się dozwolony asortyment produktów; niektóre zabraniają jedzenia bogatych w antyoksydanty owoców, a inne nakazują odżywianie się w początkowej fazie niemal wyłącznie białkiem. Prawie niemożliwe jest więc wytrwanie w tego rodzaju ograniczeniach. Dieta, którą ci proponuję, od samego początku pozwala cieszyć się wieloma produktami, które lubisz. Nie będziesz musiał odstawić wszystkich węglowodanów, zrezygnować z nabiału, ani odmawiać sobie owoców.

Co będziesz jadał na diecie nocnej? Podczas jednodniowego rozruchu będzie to wyjątkowy zestaw smacznych, sycących potraw, które znajdziesz w rozdziale 3., zaś z rozdziału 4. dowiesz się wszystkiego na temat wspaniałych produktów, które będziesz jadał podczas sześciodniowego doładowania. Wiedz jednak już teraz, że od samego początku będziesz spożywał chude białko, niskotłuszczowy nabiał, zdrowe tłuszcze i „chude węglowodany” – pieczywo pełnoziarniste, tyle owoców, ile zechcesz, i nieskrobiowe warzywa. Znajdzie się również miejsce na produkty, które uwielbiasz, łącznie z deserem i winem.

Wskazówki dotyczące jedzenia są tu tak proste, że możesz zapomnieć o wszelkich nieuzasadnionych ograniczeniach. Autorzy niektórych diet twierdzą, że tajemnica odchudzania polega na tym, żeby zrezygnować z jedzenia węglowodanów po określonej porze dnia, ale takie twierdzenia nie mają żadnych podstaw naukowych! Możesz być pewny, że twój organizm potrafi równie dobrze metabolizować kalorie zawarte w kromce pełnoziarnistego chleba lub w pomarańczy, bez względu na to, czy zjesz je o godzinie ósmej wieczorem, czy o jedenastej rano.

Według niektórych, pewne produkty posiadają superodchudzające moce i człowiek powinien codziennie skupiać się właśnie na tych pokarmach, ale w rzeczywistości to zwykły chwyt reklamowy. Badania naukowe wskazują, że istnieją setki wspaniałych produktów, które mogą pomóc ci schudnąć i znajdziesz je wszystkie w niniejszej książce. Dlaczego ktoś miałby cię zmuszać do jedzenia tylko kilku z nich? Ta dieta daje ci wolną rękę, pozwalając znaleźć swój ulubiony produkt spalający tłuszcz i przyspieszający metabolizm. W końcu bardziej prawdopodobne, że będziesz trzymał się jadłospisu, która pozwala ci jeść to, co lubisz, a nie takiego, który zmusza cię do jedzenia codziennie tego samego. Dzięki takim potrawom, jak „burgery wołowo-grzybowe”, „pieczeń wieprzowa z rozmarynem”, „włoska pizza z kiełbasą”, „wspaniałe solidne naleśniki Diany” i różne pyszne desery, jak choćby „kruszonka jabłkowo-żurawinowa” i „parfait cytrynowo-sernikowe”, zdrowe odżywianie się jest przyjemnością.

CIEKAWOSTKI NAUKOWE

Przywitaj się z chudymi węglowodanami

W ciągu ostatnich lat węglowodany nieźle oberwały, ale badania wskazują, że szał na diety niskowęglowodanowe był nieporozumieniem. Węglowodany są niezbędne w zdrowej diecie, w procesie odchudzania się i utrzymywania właściwej wagi. Dieta nocna kładzie nacisk na „chude węglowodany”. Zaliczają się do nich takie produkty jak pieczywo pełnoziarniste, owoce i nieskrobiowe warzywa, które stanowią kluczowy składnik tej metody odchudzania. W 2009 roku w „Journal of the American dietetic Association” umieszczono wyniki badania, w ramach którego oceniono dietę 4451

dorosłych osób i stwierdzono, że grupa spożywających „najchudsze” węglowodany była najmniej narażona na nadwagę lub otyłość, natomiast osoby z grupy spożywającej najmniej takich węglowodanów były najcięższe.

Wzmocnij motywację

Czterdziestoczteroletnia Nicole nie mogła pozbyć się 16 kilogramów, które przytyła po urodzeniu drugiego dziecka prawie dziesięć lat wcześniej. Próbowała się odchudzać i w ciągu kilku pierwszych tygodni traciła nieco na wadze, ale potem traciła motywację i rezygnowała z diety. Nicole nie jest wyjątkiem. Niemal każdy pacjent Centrum Żywienia i Kontroli Masy Ciała w Bostońskim Centrum Medycznym miał trudności z utrzymaniem motywacji podczas odchudzania się. Większość z nich twierdzi, że ich entuzjazm zaczynał gasnąć, kiedy doświadczali tego nieznośnego efektu *plateau* albo, co gorsza, przybierali na wadze parę kilo, mimo że stosowali dietę. Czy można ich za to winić? Kiedy waga nie chce z nami współpracować, można odnieść wrażenie, że wszelkie wysiłki są daremne.

Dzięki diecie nocnej kolejne kilogramy traci się co tydzień, więc łatwiej zachować motywację. Wystarczy zapytać Nicole. Po schudnięciu dzięki diecie nocnej 17 kilogramów – ponad kilogram więcej niż planowała! – stwierdziła:

– Ponieważ co tydzień traciłam na wadze, czułam motywację, żeby kontynuować dietę. Nigdy wcześniej tak nie było.

Sukces sprzyja motywacji. A jego pierwszy potężny wpływ poczujesz prawdopodobnie już po pierwszym dniu. Kiedy budzisz się rano po fazie jednodniowego rozruchu i czujesz, że już jesteś lżejszy, aż chce ci się

kontynuować. A kiedy przekonasz się, że w trakcie sześciodniowego doładowania, dalej chudniesz, poczujesz się jeszcze pewniej. Potem znowu zaczynasz jednodniowy rozruch, podczas którego możesz schudnąć o kolejny kilogram. Rola tego wspaniałego dnia w diecie jest niezwykle istotna dla podtrzymania motywacji.

Zdobądź kontrolę nad wagą na całe życie

Oferowane w diecie nocnej połączenie dwóch naukowo potwierdzonych metod odchudzania pomaga utrzymywać swoją wagę pod kontrolą *już do końca życia*! Nie jest to dieta restrykcyjna, ale raczej pewien styl życia. Podstawową zasadę polegającą na naprzemiennym stosowaniu jednodniowego rozruchu i sześciodniowego doładowania możesz bez trudu stosować całymi latami, już nigdy nie dopuszczając do ponownego przytycia.

Pięćdziesięciojednoletnia Charlene, pacjentka, która schudła ponad 18 kilogramów, stosuje tę dietę od czterech lat i twierdzi, że stosowanie się do tych zaleceń weszło jej w krew.

– Teraz nie wyobrażam sobie innego odżywiania – powiedziała. – Po osiągnięciu wagi docelowej, wprowadziłam kilka poprawek, ale nadal przestrzegam cyklu fazy jednodniowej i sześciodniowej. Teraz także mój mąż stosuje tę dietę, chociaż nie musi chudnąć. Po prostu bardzo lubimy smak tych wszystkich potraw i to, jak się dzięki nim czujemy.

Podobnie jak Charlene, kiedy już osiągniesz swoją wagę docelową, możesz zrobić kilka prostych poprawek w diecie nocnej, aby uczynić z niej swój plan na całe życie. Szczegóły znajdziesz w rozdziale 11.

ROZDZIAŁ 2

WIĘCEJ MIĘŚNI W DIECIE NOCNEJ

Zmodyfikowanie i połączenie dwóch potwierdzonych metod odchudzania się – chwilowej rezygnacji ze stałych pokarmów i postu oszczędzającego białko – tylko częściowo wyjaśnia, w jaki sposób niniejsza dieta przekształci twój organizm w potężny spalacz tłuszczu. Istnieje jeszcze jeden czynnik, który dzięki synergii tej hybrydy czyni ją jeszcze potężniejszą: ochrona beztłuszczowej masy mięśniowej.

Ilość beztłuszczowej masy mięśniowej w organizmie to jeden z zasadniczych warunków ustanowienia tempa przemiany materii i określenia szybkości spalania kalorii. Im więcej beztłuszczowej masy mięśniowej posiadasz, tym lepiej organizm zużywa paliwo. Im mniej – tym powolniejszy metabolizm. Problem w tym, że nasza dieta i styl życia ograbiają ciało z mięśni, których potrzebujemy, aby spalać tłuszcz i szczupleć.

Pamiętasz syndrom skurczenia mięśni, o którym pisałam we wprowadzeniu? Polega on na naturalnej utracie beztłuszczowej masy mięśniowej, która następuje z wiekiem. Po skończeniu trzydziestu lat, masa mięśniowa zaczyna się zmniejszać o około 1 procent rocznie. Może to też być niepożądany skutek uboczny odchudzania się przy pomocy wielu

popularnych diet. Na diecie niskowęglowodanowej pozbędziesz się nieco tłuszczu, ale także części masy mięśniowej. A co z tymi staroświeckimi dietami niskotłuszczowymi, które są bogate w węglowodany i ubogie w białko? One również mogą ograbiać organizm z beztłuszczowej masy mięśniowej.

Syndrom skurczenia mięśni stanowi olbrzymią przeszkodę, która zawraca cię z drogi wiodącej do szybkich rezultatów i trwałej utraty wagi, a także niweczy wysiłki, których celem jest szczuplejsza sylwetka i poprawa zdrowia. Przekonajmy się, dlaczego spalanie tłuszczu zaczyna szwankować.

Syndrom skurczenia mięśni

Syndromu skurczenia mięśni możesz w pierwszej chwili nawet nie zauważyć. Jednak po pewnym czasie zaczniesz dostrzegać, że chodzenie wymaga znacznie więcej wysiłku niż kiedyś. Wchodząc po schodach, możesz sapać i dyszeć. Być może stwierdzisz też, że nieco trudniej przychodzi ci utrzymać równowagę. Zanim w ogóle zauważysz te charakterystyczne sygnały zewnętrzne, w organizmie zachodzi całe mnóstwo zmian wewnętrznych, które ograbiają go z tkanki mięśniowej i utrudniają schudnięcie i spalanie tłuszczu.

OPOWIEŚCI CENTYMETRA KRAWIECKIEGO

Z trudem wspinałam się po schodach do sypialni, nie dostając przy tym zadyszki, a przez cały czas miałam wrażenie, że ledwo trzymam się na nogach. Myślałam, że to z powodu nadwagi. Nie miałam pojęcia, że przyczyną mojego stanu była stopniowa utrata mięśni. Kiedy

> *dowiedziałam się o syndromie skurczenia mięśni, poczułam, że to jest to. Przyrost mięśni pomógł mi schudnąć i uzyskać najlepszą figurę, jaką kiedykolwiek miałam. Teraz mogę nawet wbiegać po schodach!*
>
> – Madison, 39 lat, straciła prawie 42 kilogramy

Aby lepiej zrozumieć chaos, który następuje w twoim organizmie, przyjrzyjmy się głównym „budowniczym mięśni" oraz zmianom, które utrudniają im pracę.

- **Mitochondria.** We wnętrzu komórek znajdują się mitochondria – maleńkie silniczki, które wchłaniają składniki odżywcze i produkują z nich energię. Posiadają je wszystkie komórki, ale mięśnie są nimi wręcz napakowane, dzięki czemu masz dość energii, aby chodzić, biegać, skakać, pchać, ciągnąć, podnosić itd. Mitochondria są nieustannie odtwarzane w organizmie, dzięki czemu mogą wytwarzać energię potrzebną do funkcjonowania mięśni. Niemniej wraz z wiekiem ten proces spowalnia i następują dwie rzeczy: ciało odtwarza mniej mitochondriów, a te istniejące stają się dość niemrawe. Kiedy nie wykonują już tak skutecznie, jak kiedyś swojego zadania polegającego na przetwarzaniu składników odżywczych w użyteczną energię, organizm wytwarza mniej tkanki mięśniowej, a reakcje mięśni są powolniejsze.

- **HGH**. Z rozdziału 1. dowiedziałeś się, jak HGH pomaga w naturalny sposób zwalczać tłuszcz. Ten hormon odgrywa zasadniczą rolę w rozwoju i regeneracji komórki, przy czym obydwa te procesy są istotne dla zachowania beztłuszczowej masy mięśniowej, o czym przekonasz się z lektury dalszej części niniejszego rozdziału. Wyższy

poziom HGH ma związek ze zwiększeniem beztłuszczowej masy mięśniowej i obniżeniem ilości tłuszczu w organizmie. Wraz z wiekiem, produkcja HGH ulega spowolnieniu, a mięśnie zaczynają się kurczyć i słabnąć.

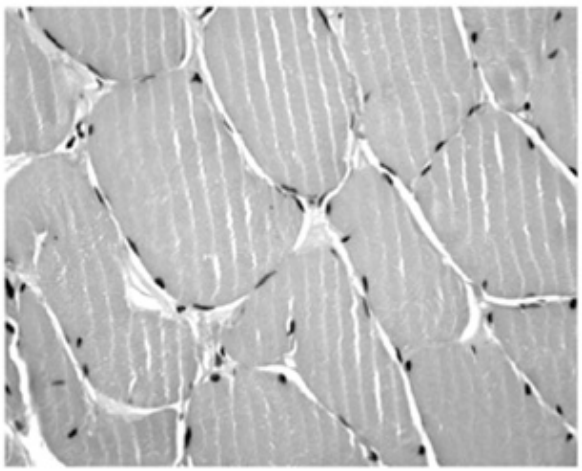
- **Insulinopodobny czynnik wzrostu – 1 (IGF-1)**. IGF-1, naturalny hormon produkowany w wątrobie, sprzyja wzrostowi i regeneracji komórek, zwłaszcza komórek w tkance mięśniowej. Kiedy wzrasta poziom HGH, wątroba uwalnia więcej IGF-1, co wiąże się ze zwiększeniem beztłuszczowej masy mięśniowej i zmniejszeniem ilości tłuszczu w organizmie. Stwierdzono, że odpowiedni poziom IGF-1 pomaga zapobiegać związanemu z wiekiem zwyrodnieniu mięśni. Kiedy poziom IGF-1 jest zbyt niski, mięśnie wiotczeją i przybywa tłuszczu w organizmie. Zbyt mała ilość tego hormonu może być rezultatem wielu czynników, nie wyłączając niedoboru składników odżywczych, wywołanych na przykład skrajnym ograniczeniem liczby kalorii. Krótko mówiąc, syndrom skurczenia mięśni zmniejsza zdolność regeneracji mięśni i wytwarzania tkanki mięśniowej. Obniża stężenie naturalnych hormonów spalających tłuszcz, w tym HGH i IGF-1. Nie tylko twoje ciało wytwarza ich mniej, ale też słabiej reaguje na hormony krążące w organizmie.

Tłuszcz atakuje mięśnie. Większość ludzi uważa, że gdy przybieramy na wadze, tłuszcz obrasta mięśnie z wierzchu, tworząc pod skórą szpecące grudki i zgrubienia. Ale obecnie wiemy już, że nie jest to do końca prawdą. Nowe badania z wykorzystaniem metody obrazowania wskazują, że gdy wzrasta BMI, tłuszcz przenika do mięśni, jeszcze bardziej obniżając ich zdolność realizowania najprostszych funkcji. Przyjrzyj się rysunkom 2.1

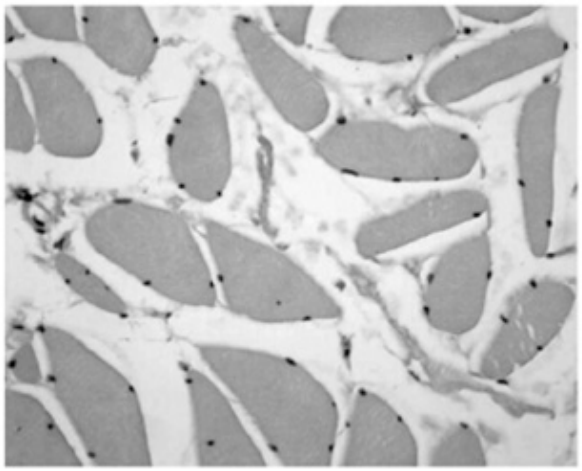
i 2.2, a przekonasz się, jak wiele tłuszczu atakuje mięśnie, gdy wzrasta BMI. Na poniższych zdjęciach ciemne pola to mięśnie, a jasne – tłuszcz.

Kiedy organizm zaczyna tracić beztłuszczową masę mięśniową i obniża się jakość włókna mięśniowego, znajdujesz się na równi pochyłej. Osłabione, zwiotczałe mięśnie ograniczają twoją zdolność do funkcjonowania i zwiększają prawdopodobieństwo, że zasilisz szeregi wylegujących się na kanapie, co z kolei jeszcze bardziej osłabi mięśnie. Jest to jeszcze jedno błędne koło, które utrudnia schudnięcie. Co gorsza, jeśli nadal będziesz odżywiał się tak, jak do tej pory, podczas gdy zmiany będą zachodzić w twoich mięśniach, zrzucone kilogramy szybko znowu zaczną się gromadzić.

TŁUSZCZ WE WŁÓKNACH MIĘŚNIOWYCH PRZY RÓŻNYCH WARTOŚCIACH BMI



Rys.2.1 BMI 19



Rys.2.2 BMI 35

(Zdjęcia udostępnione dzięki uprzejmości dr. Toma Storera z Boston University School of Medicine [Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Bostońskiego])

Niestety, w przypadku syndromu skurczenia mięśni, przybieranie na wadze stanowi zaledwie wierzchołek góry lodowej. Utrata mięśni może prowadzić do mnóstwa innych problemów z przemianą materii, które niemal uniemożliwiają schudnięcie. Jeśli synergiczne działanie diety nocnej wywołuje swego rodzaju „metaboliczny cud", który pomaga spalać tłuszcz i szczupleć, to syndrom skurczenia mięśni powoduje wręcz przeciwny skutek. Wytwarza metaboliczny zamęt, który utrudnia organizmowi pozbywanie się tłuszczu.

W szczególności syndrom skurczenia mięśni wiąże się z insulinoopornością, zespołem metabolicznym i zapaleniem – czyli z wszystkimi stanami, które ograniczają zdolność organizmu do spalania tłuszczu. Wielu pacjentów Centrum Żywienia i Kontroli Masy Ciała w Bostońskim Centrum Medycznym zmaga się z jednym lub kilkoma tego rodzaju problemami, a przerażające jest przede wszystkim to, że olbrzymia większość z nich nawet o tym nie wie! Zupełnie, jakby od lat toczyli wojnę przeciwko tłuszczowi, nie zdając sobie sprawy, że przewlekłe stany tego typu wciąż im w tym przeszkadzają. Nic dziwnego, że tak trudno im schudnąć.

Poniżej pokrótce wyjaśnię, w jaki sposób te zaburzenia powiązane z syndromem skurczenia mięśni utrudniają proces odchudzania.

Insulinooporność. W wyniku tego zaburzenia twój organizm wytwarza hormon insulinę, ale nie wykorzystuje jej efektywnie. Insulina, którą produkuje trzustka, pomaga komórkom wytwarzać energię z glukozy. Powiedzmy, że zjadasz burgera, frytki i shake'a w ulubionej restauracji *fast food*. Twój organizm przetwarza to jedzenie w glukozę, a trzustka zaczyna uwalniać insulinę, abyś mógł wykorzystać tę glukozę jako energię. Insulinooporność sprawia, że ciało nie wykorzystuje tego hormonu efektywnie, więc trzustka produkuje go coraz więcej. Jak pamiętasz, wysoki poziom insuliny może być przyczyną zatrzymywania wody. Dlatego insulinooporność wiąże się z dodatkowym ciężarem wody, co sprawia, że wyglądasz i czujesz się, jakbyś był opuchnięty. Insulinooporność jest też ściśle związana z tłuszczem i zwiększa prawdopodobieństwo nadwagi lub otyłości. Dotyczy to przede wszystkim nadmiernego tłuszczu brzusznego, co oznacza, że nawet jeśli schudniesz w wyniku stosowania innych diet, twoje boczki albo wylewające się znad talii sadełko prawdopodobnie i tak nie znikną. Insulinooporność może też stać się przyczyną nadmiaru glukozy w krwiobiegu i doprowadzić do stanu przedcukrzycowego lub do cukrzycy typu 2.

A zatem co syndrom skurczenia mięśni ma wspólnego z insulinoopornością? Mięśnie spełniają najważniejszą rolę w procesie użytkowania insuliny przez organizm. Im mniej tłuszczu w mięśniach, tym efektywniej ciało użytkuje insulinę. Utrata mięśni, która następuje z wiekiem albo wskutek prób odchudzania się poprzez stosowanie wielu popularnych diet, obniża zdolność organizmu do użytkowania insuliny. A rezultat? Jeszcze większe obrzęki, nieustępliwy tłuszczyk, a może także cukrzyca typu 2.

OPOWIEŚCI CENTYMETRA KRAWIECKIEGO

Nie miałam zbyt dużej nadwagi, ale za każdym razem, kiedy ograniczałam liczbę kalorii i traciłam parę kilogramów, i tak czułam, jakbym była opuchnięta i nie mogłam pozbyć się tego wylewającego się z dżinsów galaretowatego brzucha. Byłam wstrząśnięta, kiedy badanie krwi wykazało, że cierpię na insulinooporność i stan przedcukrzycowy! To był naprawdę poważny problem i żadne zwykłe ograniczanie liczby kalorii nie mogło mu zaradzić.

– Sophie, 33 lata, straciła 5,5 kilograma i 5 centymetrów w talii

Jeszcze raz powtórzę, że jest to miecz obosieczny. Utrata mięśni przyczynia się do insulinooporności, a insulinooporność prowadzi do zaniku mięśni. To tak, jakby wjechać na rondo, a potem tak się rozpędzić, żeby nie umieć z niego zjechać. Człowiek kręci się w kółko. W takiej pułapce nietrudno dorobić się kolejnego wałka tłuszczu na brzuchu.

CIEKAWOSTKI NAUKOWE

Syndrom skurczenia mięśni – błędne koło insulinooporności

W numerze „PloS ONE” z 2010 roku, zamieszczono wyniki wykonanej przez zespół naukowców z UCLA analizy danych 14528

osób, której celem było stwierdzenie, czy utrata mięśni odgrywa jakąś rolę w insulinooporności. Odkryto, że zanikanie mięśni wiąże się z insulinoopornością nie tylko u osób otyłych, ale także u tych, którzy nie mieli poważnej nadwagi. Oznacza to, że nawet jeśli w trakcie stosowania jakiejś diety tracisz na wadze, być może przygotowujesz tylko grunt pod insulinooporność, o ile jednocześnie tracisz beztłuszczowe mięśnie. Właśnie z tego powodu utrzymanie odpowiedniej wagi staje się znacznie trudniejsze.

Zespół metaboliczny. Zespół metaboliczny to zbiór uwarunkowań zwiększających ryzyko choroby serca, udaru i cukrzycy. Zaliczają się do nich:

Duży obwód w pasie. Za dużo sadełka na brzuchu albo figura w kształcie jabłka oznaczają większe ryzyko zachorowania niż figura w kształcie gruszki. Poniższe wyniki odnoszą się do zespołu metabolicznego:

OBWÓD W PASIE

Kobiety	89 cm lub więcej
Mężczyźni	101,5 cm lub więcej

Wysoki poziom trójglicerydów. Trójglicerydy to rodzaj tłuszczu znajdujący się we krwi. Jego wysoki poziom zwiększa ryzyko wystąpienia wyżej wymienionego zespołu.

TRÓJGLICERYDY

Poziom optymalny	150 lub mniej

Poziom wysoki	150 lub więcej

Niski poziom cholesterolu HDL. HDL często określa się jako „dobry” cholesterol. Jego najważniejszym zadaniem jest usuwanie cholesterolu z tętnic, aby krew mogła swobodnie przepływać. Kiedy poziom HDL jest niski, wzrasta prawdopodobieństwo gromadzenia się cholesterolu w tętnicach, co grozi powstaniem zatoru albo rozwinięciem się choroby serca.

POZIOM HDL

	Kobiety	Mężczyźni
Poziom optymalny	60 i powyżej	60 i powyżej
Poziom niski	Poniżej 50	Poniżej 40

Wysoki poziom cukru we krwi na czczo. Wysoki poziom cukru we krwi na czczo jest wskaźnikiem stanu przedcukrzycowego lub cukrzycy i wiąże się ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia poważnej choroby.

POZIOM CUKRU WE KRWI NA CZCZO

Poziom optymalny	Poniżej 100
Poziom wysoki	100 lub powyżej

Wysokie ciśnienie krwi. Ciśnienie krwi mierzy siłę przepływu krwi przez tętnice. Wysokie ciśnienie oznacza, że organizm pompuje krew z większą siłą. Oznacza ono większe prawdopodobieństwo choroby serca i udaru.

CIŚNIENIE KRWI

Optymalne	Poniżej 120/80
Wysokie	130/85 lub powyżej

Jeśli cierpisz na jedną z tych dolegliwości, wzrasta u ciebie ryzyko zachorowania, ale nie oznacza to, że masz zespół metaboliczny. Jeśli cierpisz na *wszystkie* powyższe dolegliwości, poważnie wzrasta zagrożenie dla zdrowia i niemal niemożliwa staje się utrata i utrzymanie wagi.

Nadwagę, a zwłaszcza duży brzuch, od dawna uważa się za oznakę zespołu metabolicznego, ale wiesz co? Naukowcy odkryli, że mała masa mięśniowa i obniżona siła również stanowią ważny czynnik ryzyka. Oznacza to, że syndrom skurczenia mięśni może doprowadzić do tego groźnego stanu – podobnie jak utrata wagi i mięśni wskutek stosowania innych diet.

Zapalenie. Stan zapalny to naturalna reakcja ciała na zewnętrzne zagrożenie, na przykład w postaci drzazgi, wirusa, bakterii lub toksyn. Jest potrzebny na krótką metę, aby zwalczyć chorobę i infekcję. Ale stan zapalny może stać się chroniczny, co wiąże się z chorobą serca, otyłością, cukrzycą, chorobą Alzheimera itp.

Naukowcy dopiero zaczynają rozumieć związek łączący otyłość, zapalenie i utratę mięśni. Na przykład dowody naukowe wskazują, że tkanka tłuszczowa, a zwłaszcza tłuszcz brzuszny, jest źródłem substancji chemicznych sprzyjających zapaleniu. Według wyników najnowszych badań, chroniczny stan zapalny również przyspiesza zanik mięśni. Na przykład w „Journal of Applied Physiology” przedstawiono wyniki badania przeprowadzonego przez włoskich naukowców, w ramach którego zbadano związek łączący otyłość, siłę mięśni i stan zapalny u 378 mężczyzn i 493

kobiet. Naukowcy zmierzyli u uczestników badania obwód w pasie, siłę – przy pomocy ściskacza do rąk – oraz poziom stanu zapalnego we krwi. Rezultaty wskazują, że ludzie o większym obwodzie w pasie, a mniejszej sile mieli również wyższy stan zapalny. Badacze wywnioskowali, że tłuszcz brzuszny wywiera bezpośredni wpływ na stan zapalny, który z kolei negatywnie wpływa na siłę mięśni.

Najczęstsze przyczyny syndromu skurczenia mięśni

Co wywołuje w twoim ciele syndrom skurczenia mięśni? Oczywiście wiek ma swój udział w zaniku mięśni, ale nie jest to jedyny czynnik odpowiedzialny za ten proces. Jego przyczyną może stać się również dieta. Być może zdziwisz się, że dieta niskowęglowodanowa może być źródłem utraty mięśni, ale wyjaśnię ci, jak to możliwe. Ponadto brak aktywności fizycznej, a w szczególności brak treningu siłowego, może pozbawić twoje ciało tkanki mięśniowej.

Związek między dietą i syndromem skurczenia mięśni

Jeśli jesteś podobny do większości ludzi próbujących schudnąć, być może uważasz, że wyświadczasz swojemu ciału przysługę, stosując typową niskokaloryczną, niskotłuszczową lub niskowęglowodanową dietę. Jednak niektóre z najpopularniejszych diet nie zapewnią ci upragnionego kształtnego ciała, a zamiast tego wywołają wrażenie zwiotczenia. Badania prowadzone przez moich mentorów dr. Blackburna i dr. Bistriana dowiodły, że niskie spożycie białka również wiąże się z utratą mięśni.

Wiele diet niskotłuszczowych zawiera też mało białka, a za to dużo węglowodanów. Wiele diet niskokalorycznych nie formułuje żadnych zaleceń dotyczących dziennego spożycia białka, więc być może nie dostarczasz go organizmowi w wystarczającej ilości, aby nie dopuścić do utraty mięśni. A diety niskowęglowodanowe? Jeśli wyeliminujesz zdrowe węglowodany i będziesz spożywał dużo tłuszczu, zamiast odpowiedniej ilości białka, może to odbić się bardzo niekorzystnie na masie mięśniowej. Niewystarczające spożycie białka może zniweczyć twoje wysiłki związane z dietą, ponieważ prowadzi do syndromu skurczenia mięśni i wszelkich problemów, które się z nim łączą, a które tak bardzo utrudniają odchudzanie i spalanie tłuszczu.

Tysiące pacjentów Centrum Żywienia i Kontroli Masy Ciała w Bostońskim Centrum Medycznym próbowało innych diet, ale nie udało im się pozbyć tłuszczyku. Mają ten sam problem: za mało białka! Nie tylko oni. Prawie 40 procent dorosłych mężczyzn i kobiet spożywa mniej białka niż zalecana dawka dzienna (RDA – *Recommended Dietary Allowance*), która wynosi minimum 0,8 gramów na kilogram idealnej masy ciała dziennie. Jak się wkrótce przekonasz, w diecie nocnej zaleca się jeszcze więcej białka.

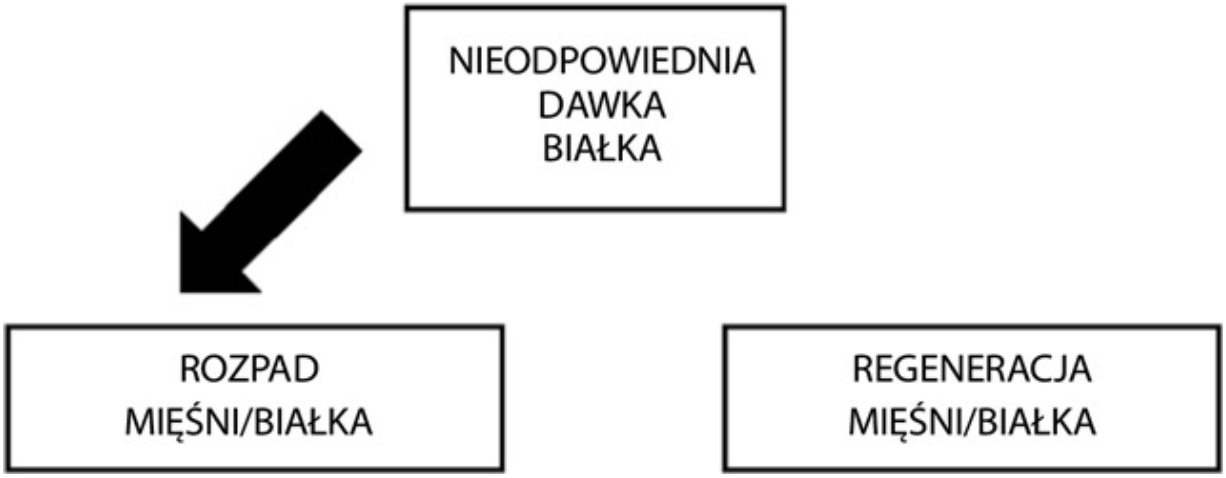
OPOWIEŚCI CENTYMETRA KRAWIECKIEGO

Byłam na jednej z tych niskotłuszczowych, niskobiałkowych, niskowęglowodanowych diet i nie miałam pojęcia, dlaczego nie mogę osiągnąć swojej docelowej wagi. Wypełniałam wszystkie zalecenia. Kiedy powiedziałam dr Apovian, co jem, poinformowała mnie, że spożywam za mało białka. Kiedy zaczęłam jeść odpowiednią ilość białka, szybko zaczęłam tracić na wadze (...) i już nie czułam, że się głodzę!.

– Randi, 27 lat, straciła ponad 6 kilogramów

Zatem, co spożycie białka ma wspólnego z utrzymaniem beztłuszczowej masy ciała? Bardzo dużo! Białko stanowi budulec mięśni, w których codziennie zachodzi niekończący się cykl rozpadu białka i zastępowania go nowym. Aby to nowe białko mogło powstać, mięśnie potrzebują aminokwasów. Ludzki organizm sam wytwarza część tych aminokwasów, ale wyłącznym źródłem dziewięciu z nich jest pożywienie. Noszą one nazwę „aminokwasów niezbędnych".

Białko zwierzęce (mięso, drób, ryby, owoce morza, jajka i mleko) i produkty sojowe zawierają wszystkie dziewięć aminokwasów niezbędnych, których mięśnie potrzebują do regeneracji. Kiedy nie spożywasz wystarczającej ilości białka, ciało nie otrzymuje aminokwasów potrzebnych mu do wytworzenia białka, wskutek czego rozpad mięśni postępuje, prowadząc w końcu do ich utraty. Inaczej niż w przypadku węglowodanów i tłuszczu, ludzki organizm nie potrafi przechowywać aminokwasów. Oznacza to, że aminokwasy – w postaci białka – muszą być konsumowane *codziennie*, aby utrzymać masę mięśniową. Wystarczy jeden dzień bez odpowiedniej ilości białka, aby rozpoczął się proces utraty masy mięśniowej.



Nieodpowiednia dawka białka = Utknięcie w trybie rozpadu mięśni

Co ćwiczenia mają wspólnego z syndromem skurczenia mięśni?

Pamiętasz hipotezę oszczędnego genu? Teoria ta głosi, że ludzkie ciało zostało genetycznie zaprogramowane w taki sposób, aby na zmianę ucztować oraz polować i robić zapasy na następny posiłek. Jednodniowy rozruch i sześciodniowe doładowanie opracowałam z myślą o odtworzeniu tego naturalnego cyklu, ale jeszcze jeden element znakomicie do niego pasuje: aktywność fizyczna. W końcu polowanie zmusza do biegania, skakania, a może nawet wspinania się na drzewa. Z kolei zbieractwo wymaga chodzenia, schylania się i rozciągania. A potem, jeśli coś upolowałeś lub zebrałeś, musisz zawlec zdobycz do domu. Trzeba się napracować!

Oto jak polowanie i zbieractwo przejawiają się w dzisiejszym społeczeństwie: niektórzy z nas siedzą na kanapie i zamawiają przez komórkę albo komputer jedzenie na wynos. Dwadzieścia minut później dzwoni dzwonek do drzwi, więc wstajemy z kanapy, żeby otworzyć,

a następnie „wleczemy” zdobycz na kanapę i jemy. Udane polowanie i zbiór! Inni biorą kluczyki, jadą do najbliższej knajpki typu *fast food* albo zamawiają coś w lokalu dla zmotoryzowanych i zjadają to w samochodzie. Udane polowanie i zbiór! Jeszcze inni jadą do sklepu spożywczego, przechadzają się między półkami, napełniają koszyki ulubionymi produktami, po czym wracają do domu, wrzucają coś do kuchenki mikrofalowej i wsuwają. Udane polowanie i zbiór!

Poza tym, że w dzisiejszych czasach upolowanie czegoś do jedzenia to nic trudnego, także rodzaj pożywienia, na które polujemy i które zbieramy, sprawia, że trudniej jest nam przestać jeść. Jemy za dużo cukru i tłuszczu, co jest przyczyną stanu zapalnego w całym ciele, a nawet w mózgu. Przede wszystkim stan zapalny wydaje się wpływać na obszar mózgu zwany podwzgórzem, który jest ośrodkiem apetytu i uczucia sytości. Gdy w tym obszarze rozwija się stan zapalny, cały mechanizm sytości bierze w łeb i przestaje wysyłać ci sygnały, że jesteś syty i dlatego wciąż jesz i jesz.

Polowanie i zbieractwo w dzisiejszym świecie przypomina strzelanie do ryb w beczce. Jest stanowczo zbyt proste i nie wymaga prawie żadnego wysiłku fizycznego. Ten sam efekt można zaobserwować w innych zadaniach w życiu codziennym. Nacisk, jaki nasze społeczeństwo kładzie na wygodę, przekształcił nas w istoty prowadzące siedzący tryb życia: mniej niż jedna trzecia dorosłych Amerykanów regularnie uprawia jakąś rekreacyjną aktywność fizyczną, a 10 procent dorosłych Amerykanów w ogóle nie ćwiczy w wolnym czasie – w ten sposób ludzie sami pozbawiają się mięśni. Naukowcy wykazali, że siedzący tryb życia przyspiesza utratę mięśni.

Brak aktywności nie jest wyłączną przyczyną zanikania mięśni. Czy wiesz, że zalecane w wielu popularnych dietach ćwiczenia mogą w rzeczywistości uniemożliwiać ci osiągnięcie twojego celu, czyli

schudnięcia? A co gorsza, mogą grozić utratą masy mięśniowej! Od dziesiątków lat autorzy diet promują ćwiczenia aerobowe, jako najlepszy sposób spalania kalorii i zrzucania zbędnych kilogramów. Jednak dieta niskokaloryczna wzbogacona godzinami ćwiczeń cardio może wywołać syndrom skurczenia mięśni, ponieważ takie połączenie może wtrącić organizm w stan kataboliczny, w którym mięśnie tracą swoje paliwo. Podczas ćwiczeń aerobowych białko w mięśniach przekształca się w energię. Odpowiednie odżywianie, ze szczególnym uwzględnieniem białka, jest konieczne, aby zregenerować się mogły białka mięśniowe. Jeśli nie spożywasz odpowiedniej ilości składników odżywczych, a zwłaszcza białka, mięśnie zaczną słabnąć.

Dieta nocna:
Rozwiązanie syndromu skurczenia mięśni

Dieta nocna została opracowana, aby umożliwić zachowywanie beztłuszczowej masy mięśniowej, więc możesz uniknąć syndromu skurczenia mięśni i wreszcie osiągnąć swoją docelową wagę. Zaczniesz jej stosowanie od zapewnienia sobie odpowiedniego białka. Co to znaczy „odpowiednie”?

Obecny wskaźnik RDA białka wynosi 0,8 grama na kilogram masy ciała dziennie. Jednak to nie wystarczy. Opierając się na wynikach badań przeprowadzonych przez dr. George’a Blackburna i dr. Bruce’a Bistriana, pionierów w dziedzinie odżywiania i przemiany materii, a także na podstawie moich własnych badań i doświadczenia z tysiącami odchudzających się pacjentów, stwierdziłam, że taka ilość jest za mała, aby zoptymalizować utratę wagi czy przyspieszyć przemianę materii. Aby

wzmocnić spalanie tłuszczu, w diecie nocnej wykorzystana została sprawdzona koncepcja diety wysokobiałkowej, której pierwszym zwolennikiem był zespół Blackburna-Bistriana i którą zmodyfikowano tak, aby rezultaty były zauważalne również u osób mieszkających samodzielnie. Wystarczy prawie podwoić dawkę zalecaną i spożywać *minimum* 1,5 grama białka na kilogram idealnej masy ciała. Jest to dzienne zapotrzebowanie na białko, decydujący składnik niniejszej diety; wskaźnik ten będziemy nazywać w skrócie DPR (*Daily Protein Requirement*).

Powiedzmy, że twoja idealna waga wynosi 59 kilogramów. Przy takiej wadze, według RDA, powinieneś spożywać około 47 gramów białka dziennie. Doświadczenie i badania wskazują, że nie jest to ilość wystarczająca, aby zapobiec utracie mięśni. W ramach diety nocnej będziesz spożywał *co najmniej* 89 gramów białka dziennie. Jak to będzie wyglądało na twoim talerzu? Szczegóły poznasz w kolejnych rozdziałach, a na razie podam ci przykład, abyś miał na ten temat jakieś pojęcie: dzienne zapotrzebowanie na białko zaspokoiłbyś, zjadając śniadanie składające się z omletu z jajek, szpinaku i beztłuszczowego sera cheddar; wrap zawierający 142 gramów grillowanej piersi z kurczaka na lunch; i 142 gramów opiekanego fileta z łososia na obiad. Oczywiście te posiłki uzupełniałbyś innymi zdrowymi produktami.

CIEKAWOSTKI NAUKOWE

Moc białka

W nowatorskim artykule naukowym opublikowanym w „Journal of the American Medical Association” w 1978, dr Blackburn opisał kwestię bezpieczeństwa i skuteczności zmodyfikowanego postu

oszczędzającego białko – niskokalorycznej diety obejmującej 1,5 grama białka na kilogram idealnej masy ciała dziennie.

W dalszych badaniach, których wyniki opublikowano w „Journal of Clinical Investigation” w 1984 roku, dr Blackburn i dr Bistrian porównali wpływ bardzo niskokalorycznej diety na równowagę azotową przy dawce białka równej 0,8 lub 1,5 grama na kilogram idealnej masy ciała dziennie. Spożycie 0,8 grama białka na kilogram idealnej masy ciała dziennie zaburzyło równowagę azotową u osób stosujących dietę, zaś optymalną równowagę uzyskano dzięki spożyciu 1,5 grama na kilogram idealnej masy ciała dziennie. Azot pozwala zmierzyć poziom aminokwasów w organizmie. Optymalna równowaga azotowa oznacza, że poziom ten jest odpowiedni i umożliwia właściwą regenerację mięśni. Gdy równowaga azotowa jest zaburzona, zwykle oznacza, że w organizmie jest za mało aminokwasów, aby powstrzymać utratę mięśni.

Publikacja tego pierwszego artykułu napisanego przez dr. Blackburna stała się bodźcem do kolejnych badań poświęconych spożyciu białka i utrzymaniu beztłuszczowej masy mięśniowej. Jedno z nich, przeprowadzone w 2001 roku na Uniwersytecie Illinois wskazuje, że spożywanie białka w ciągu całego dnia jest kluczem do utraty wagi bez poświęcania mięśni. Zbadano próby odchudzania się 31 kobiet w wieku pomenopauzalnym, które przez sześć miesięcy stosowały dietę 1400 kalorii. Uczestniczki badania podzielono na dwie grupy, z których jedna otrzymywała dwa razy dziennie suplement w postaci sproszkowanego białka serwatkowego, a druga – placebo zawierające węglowodany o takiej samej wartości kalorycznej. W trakcie tego badania u kobiet spożywających dodatkowe białko nastąpił spadek wagi większy o 3,9 procent, zaś objętość mięśni uda wzrosła u nich

o 5,8 procent w porównaniu z kobietami, które nie spożywały tyle białka.

Znajomość własnego DPR to niezbędny warunek sukcesu w tym programie. Możesz posłużyć się tabelą „Znajdź swoje DPR” z rozdziału 4., na stronach 95-96.

Dzięki odpowiedniej ilości białka w diecie, organizm uzupełni aminokwasy potrzebne, aby zatrzymać utratę mięśni i odbudować je. Moc białka pomoże zachować beztłuszczową masę mięśniową i znacznie przyspieszyć spalanie tłuszczu.

Napompuj mięśnie, aby przyspieszyć spalanie tłuszczu

Ponieważ utrzymanie i zwiększenie beztłuszczowej masy mięśniowej jest warunkiem szybkiej i trwałej utraty wagi, dzięki stosowaniu diety nocnej nie będziesz musiał poświęcać dużych części dnia na aerobik, aby spalić tłuszcz.

Zamiast tego, skupisz się na wypracowaniu beztłuszczowych mięśni przy pomocy treningu siłowego. Ale nie martw się. Nie będzie to przeciętne, rutynowe podnoszenie ciężarów. Tak samo, jak ta dieta łączy w sobie dwie metody odchudzania dla zmaksymalizowania rezultatów, tak też łączy dwie koncepcje ćwiczeń w jedną całość, dzięki czemu powstaje dynamiczny, spalający tłuszcz trening, który pozwala szybko wzmocnić i wyrzeźbić sylwetkę, bez potrzeby podnoszenia sztangi ani spędzania wielu godzin na bieżni.

OPOWIEŚCI CENTYMETRA KRAWIECKIEGO

To znaczy, że mogę mieć beztłuszczowe mięśnie i spalać więcej tłuszczu, nie chodząc na siłownię ani nie podnosząc ciężarów? Dzięki!

– Amanda, 44 lata, straciła 4 kilogramy

Ten wyjątkowy plan ćwiczeń opiera się na wynikach coraz liczniejszych badań, wskazujących, że połączenie treningu oporowego z krótkimi sesjami cardio (które tutaj nazwiemy zrywami) w jeden cykl, pozwala spalić znacznie więcej tłuszczu niż oddzielne sesje treningu siłowego i cardio. Na przykład w ramach dwóch ostatnich badań, których wyniki przedstawiono w „Journal of Strength and Conditioning Research", porównano efekty spalania tłuszczu zachodzącego podczas dwóch różnych treningów. Pierwszy z nich obejmował standardową sesję ćwiczeń siłowych, po których następowały ćwiczenia aerobowe. Drugi trening stanowił połączenie wykonywanych na przemian ćwiczeń siłowych i intensywnych sprintów. Ten kompilacyjny trening wyprzedził tradycyjny styl ćwiczeń pod każdym względem, zarówno wytrzymałości, siły mięśni, jak i elastyczności. Ale najbardziej ekscytujący okazał się fakt, że osoby stosujące ten hybrydowy trening straciły prawie dziesięć razy więcej tłuszczu niż te, które ćwiczyły w sposób tradycyjny.

Przyjemne szybkie przyspieszenie zajmuje jedynie 21 minut cztery razy w tygodniu, nie wymaga żadnego sprzętu i można go dostosować do każdego poziomu sprawności fizycznej, więc nadaje się zarówno dla osób dopiero zaczynających ćwiczyć, jak i dla tych, którzy ćwiczą od dawna. Łatwe do wykonania ruchy wzmacniają niemal każdą główną grupę mięśni, a jednocześnie poprawiają równowagę i elastyczność ciała. Zostały przy tym tak opracowane, aby usprawnić poruszanie się, dzięki czemu będziesz mógł robić wszystko, co zechcesz, na przykład szybko wstać z podłogi po

skończonej zabawie z dzieckiem, wyjść z psem na szybki spacer albo pójść potańczyć. To przyjemny, szybki i skuteczny trening na co dzień.

Ten program treningu siłowego sprzyja wyrabianiu beztłuszczowych mięśni i spalaniu tłuszczu, które następuje dzięki przyspieszeniu przemiany materii i eliminowaniu schorzeń powodujących przybieranie na wadze, takich jak insulinooporność i zespół metaboliczny. Jak już wiesz, syndrom skurczenia mięśni zwiększa ryzyko wystąpienia tych chorób. Nowe badania wskazują, że zwiększenie beztłuszczowej masy mięśniowej może im zapobiegać, a nawet cofnąć ich rozwój.

Kilka badań dowiodło, że niska masa mięśniowa jest czynnikiem ryzyka insulinooporności, ale przed 2011 rokiem naukowcy nie zbadali, czy zwiększenie masy mięśniowej może to ryzyko obniżać. Właśnie w tym roku dwóch badaczy z UCLA przeanalizowało dane 13644 osób, aby sprawdzić tę hipotezę. W artykule opublikowanym w 2011 roku w „Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism” stwierdzili, że każde zwiększenie masy mięśniowej o 10 procent powodowało zmniejszenie liczby przypadków insulinooporności o 11 procent. W artykule opublikowanym w magazynie „Metabolism”, australijscy naukowcy omówili szeroki zakres czynników – wiek, siłę mięśni, masę mięśniową, poziom hormonów, ogólny stan zdrowia i stan cywilny – i ich związek z zespołem metabolicznym. Odkryli, że masa i siła mięśni w znaczącym stopniu chronią przed wystąpieniem zespołu metabolicznego. Ich badania wskazują również, że znacznej liczbie przypadków zespołu metabolicznego można zapobiec dzięki treningowi siłowemu.

Wyniki badania przeprowadzonego przez fińskiego naukowca i opublikowane w 2011 roku w „Advances in Preventive Medicine” są ściślejsze pod względem korzyści wynikających z treningu siłowego. Autor zwraca uwagę, że trening oporowy wywiera pozytywny wpływ na zespół

metaboliczny, ponieważ zmniejsza ilość tłuszczu brzusznego, podnosi wrażliwość insulinową, poprawia tolerancję glukozy i obniża ciśnienie krwi. Na zakończenie badacz podsumowuje: „Trening oporowy jest prawdopodobnie najskuteczniejszą metodą zapobiegania i leczenia sarkopenii”. Ponieważ szybkie przyspieszenie obejmuje pewną formę treningu oporowego, pomoże ci wyrobić mięśnie bez tłuszczu, dzięki którym wyeliminujesz syndrom skurczenia mięśni i związane z nim schorzenia.

ZAGROŻENIA WYNIKAJĄCE Z TYPOWYCH DIET I ROZWIĄZANIE OFEROWANE PRZEZ DIETĘ NOCNĄ		
	Typowe diety	**Rozwiązanie oferowane przez dietę nocną**
Wczesna śmierć	Badanie z 2010 roku wykazało, że niskowęglowodanowa dieta bogata w pokarmy zwierzęce miała związek z dwudziestotrzyprocentowym wzrostem śmiertelności z różnych przyczyn.	Badania dowodzą, że zrobienie sobie od czasu do czasu takiego dnia, jak jednodniowy rozruch, sprzyja dłuższemu życiu. Wysokobiałkowa dieta bogata w warzywa, podobna do sześciodniowego doładowania, ma związek z dwudziestoprocentowym obniżeniem ryzyka śmierci z różnych przyczyn.

Choroba serca	Niektóre diety niskowęglowodanowe o wysokiej zawartości tłuszczu i pozbawione błonnika przyczyniają się do powstawania czynników ryzyka chorób kardiologicznych, w tym wysokiego poziomu cholesterolu.	Dieta nocna chroni serce, ponieważ opiera się na beztłuszczowych węglowodanach bogatych w błonnik. Badania z 2007 roku wskazują, że wprowadzenie do stałej rutyny takiego dnia, jak jednodniowy rozruch przyczyniło się do obniżenia ryzyka choroby serca o 40 procent.
Cukrzyca typu 2	Utrata mięśni, która może nastąpić w wyniku stosowania popularnych diet przyczynia się do wystąpienia insulinooporności, będącej zwiastunem cukrzycy.	Synergiczny efekt działania diety nocnej stanowi idealną receptę na obniżenie ryzyka rozwinięcia się cukrzycy typu 2, a może też być sposobem na jej odwrócenie.
Rak	Diety niskobłonnikowe, wysokotłuszczowe i niskowęglowodanowe mogą zwiększać ryzyko raka.	Ta dieta obfituje w błonnik, antyoksydanty i produkty o właściwościach antynowotworowych. Badania wskazują, że diety wysokobłonnikowe

		obniżają ryzyko raka jelita grubego, a spożywanie owoców i warzyw obniża ryzyko wystąpienia wszelkiego rodzaju raka.
Problemy z nerkami	Diety zalecające spożywanie wyłącznie białka przez dowolny okres mają związek z kamieniami i innymi problemami nerkowymi.	Ta dieta jest bogata nie tylko w białko, ale także w błonnik, który wspomaga usuwanie z organizmu białka przez nerki i ułatwia ich optymalne funkcjonowanie.
Zmienność nastrojów / Depresja	Diety bardzo niskokaloryczne mogą wywoływać zawroty głowy, ociężałość umysłową i niepokój. Diety niskowęglowodanowe mogą obniżać poziom serotoniny, co może prowadzić do nastrojów depresyjnych.	Bogata żywność zalecana w tej diecie zapobiega uczuciu głodu, co eliminuje niepokój, bóle głowy i ociężałość umysłową. Beztłuszczowe węglowodany sprzyjają produkcji serotoniny, która wiąże się ze stabilniejszymi nastrojami.
Niedożywienie	Diety zachęcające do ograniczania spożycia całych grup pokarmowych albo	Szeroki wybór wysoko odżywczych produktów z wszystkich grup

	wręcz do zmniejszania różnorodności spożywanych pokarmów mogą być przyczyną niedoborów witamin, minerałów i innych składników odżywczych.	pokarmowych zapobiega wszelkim niedoborom składników odżywczych.
Zaparcie	Wiele osób stosujących diety niskowęglowodanowe skarży się na zaparcia, będące bezpośrednim skutkiem braku błonnika w diecie.	Produkty wysokobłonnikowe zapewnią płynną motorykę przewodu pokarmowego.
Nieświeży oddech	Diety niskowęglowodanowe i bezwęglowodanowe mogą być przyczyną krępującego nieświeżego oddechu.	Spożywanie zdrowych beztłuszczowych węglowodanów sprzyja utracie wagi i naturalnemu świeżemu oddechowi.
„Grypa dietowa”	Surowe ograniczenia dotyczące spożywania węglowodanów wywołują objawy abstynencyjne, podobne do objawów grypy: ból głowy, mdłości, zmęczenie i niemożność koncentracji.	Produkty pełnoziarniste oraz owoce i warzywa spożywane bez ograniczeń już od samego początku zapewniają ci wspaniałe samopoczucie.

Jak korzystać z tej książki

W pozostałej części książki znajdziesz wszystko, czego będziesz potrzebował, aby wprowadzić dietę nocną w swoje codzienne życie. Część II zawiera podstawowe wskazówki dotyczące jej programu i podpowie ci, jak ustalić swoje DPR, które stanowi zasadniczy element tej diety. W części III znajdziesz dziesiątki błyskawicznych przepisów i plan posiłków na 28 dni, który pomoże ci zacząć. Część IV zdradza sekret pozwalający przestrzegać diety w każdej sytuacji: gdy wyjeżdżasz na wakacje, wychodzisz na miasto z przyjaciółmi albo kupujesz jedzenie na wynos. W ostatnim rozdziale dowiesz się, jak zmodyfikować tę dietę po osiągnięciu swojej wagi docelowej, aby zachować nową wagę na zawsze.

CZĘŚĆ II

DIETA NOCNA
W AKCJI

ROZDZIAŁ 3

JEDNODNIOWY ROZRUCH

Podczas jednodniowego rozruchu, będziesz pił pyszne, orzeźwiające, obfite koktajle smoothie: Bananowe Latte, Wyspę Piña Colada albo Zaczarowaną Czarną Borówkę. Taka uczta czeka cię co tydzień, aż do osiągnięcia swojej wagi docelowej. Z jednym ważnym zastrzeżeniem: chociaż jednodniowy rozruch jest potężny i korzystny, powinien odbywać się tylko raz w tygodniu. Lata przygotowań i badania jego wpływu na pacjentów wykazały, że jeden taki dzień w tygodniu stwarza optymalne warunki pozwalające zmaksymalizować jego skuteczność. Jednodniowy rozruch opracowano w odpowiedzi na skargi pacjentów w Centrum Żywienia i Kontroli Masy Ciała w Bostońskim Centrum Medycznym. Nie mogli znieść w swoich dietach zbyt długiej fazy początkowej, trwającej tygodniami, a nawet miesiącami, w trakcie której powinni ograniczać się jedynie do bardzo nielicznych produktów, zalecanych w danej diecie. „Czy nie ma szybszego sposobu, żeby schudnąć?” – zapytała Amy, dwudziestosiedmioletnia niezależna graficzka komputerowa, która właśnie się rozwiodła i chciała zrzucić siedem kilogramów przed planowanym powrotem na rynek randkowy. Narzekała, że nigdy nie jest w stanie przejść przez te bardzo restrykcyjne okresy początkowe i dlatego zawsze poddaje

się zbyt szybko. Wiele osób ma podobne doświadczenia. Być może spotkało to również ciebie.

Badania przeprowadzane na przestrzeni kilkudziesięciu lat dowiodły, że robienie sobie co jakiś czas przerwy od spożywania stałych pokarmów może wspomagać bezpieczną i szybką utratę wagi, tak jak życzyła sobie tego Amy i inni pacjenci. Zainspirowana tym spostrzeżeniem, zwróciłam się o pomoc do wiodącej dietetyczki Diany Cullum-Dugan, by opracowała przepis na coś tak pysznego, aby ludzie na diecie wręcz nie mogli doczekać się chwili, kiedy będą po to sięgać. Jednodniowy rozruch nie jest dniem wyrzeczeń, ale raczej ucztowania w nieco inny sposób. Dwudziestopięcioletnie doświadczenie i wiedza na temat szybkiego odchudzania się, optymalnego odżywiania się i utrzymywania masy mięśniowej pomogły w opracowaniu jadłospisu składającego się z bogatych, kremowych smoothie o wysokiej zawartości białka, błonnika i składników odżywczych – nie mówiąc już o niezwykle smacznych dodatkach, takich jak syrop czekoladowy, truskawki i jogurt.

Ale czy polubią je pacjenci tacy jak Amy? Czy te koktajle wystarczą, aby przez cały dzień nie czuć głodu i nie zrezygnować z przestrzegania diety? Dane naukowe wskazują, że taki dzień w połączeniu z sześciodniowym doładowaniem może dokonać właśnie tego, czego oczekiwali moi pacjenci, ale jak taki system będzie sprawdzał się w realnym życiu? Przetestowano smoothie zalecane podczas jednodniowego rozruchu i co się okazało? Pacjenci byli nimi zachwyceni. Amy powiedziała, że nie była głodna, a kiedy połączyła tę fazę z sześciodniowym doładowaniem szybko schudła 7 kilogramów i znowu mogła poczuć się wystarczająco atrakcyjna, aby zacząć umawiać się na randki. Smoothie bardzo jej zasmakowały. Ty też je polubisz.

Na początku pomysł, aby urządzać raz w tygodniu dzień smoothie może wydawać się rozwiązaniem nieco drastycznym. To zrozumiałe. W końcu nasze społeczeństwo, przemysł spożywczy i wiele książek o dietach wmuszają w nas przekonanie, że przez cały dzień powinniśmy coś podjadać. Możesz być pewny, że przez tysiące lat ludzie regularnie robili sobie przerwy od jedzenia stałych pokarmów. Zwróć uwagę, że nawet dzisiaj niemal każda z głównych religii zachęca do tej praktyki w określonym czasie w tygodniu, miesiącu czy roku. Z religijnych lub innych powodów miliony ludzi odstępują na określony czas od swoich codziennych nawyków żywieniowych. Czy wiesz, że pierwsza dama Michelle Obama regularnie stosuje zmodyfikowane dwudniowe przerwy od jedzenia? To prawda. Pierwsza dama, która przyjęła na siebie misję zwalczania otyłości w Ameryce, powiedziała „Ladies' Home Journal", że od czasu do czasu lubi urządzać sobie przerwy od codziennych posiłków, aby oczyścić podniebienie i zmniejszyć apetyt na zachcianki kulinarne. Oczywiście, warto też pamiętać o naszych przykładowych jaskiniowcach, którzy miewali się znakomicie nawet wtedy, gdy szukali kolejnego posiłku.

Ludzkie ciało potrafi funkcjonować niezwykle skutecznie w takim okresie. Korzysta wówczas z zapasów i spala je, by uzyskać energię do działania. Każdy z nas tak właśnie robi – tyle, że zazwyczaj proces ten zachodzi w nocy, podczas snu i między posiłkami.

Zresztą przy trzech obfitych smoothie, zawierających *prawdziwe jedzenie*, nie jest to taki zwykły „dzień soków". Jest to istna uczta składająca się z wielu różnych bogatych i smacznych napojów, w tym słodkich smoothie, takich jak Skórka Pomarańczy, Meksykański Wir Czekoladowo-Bananowy czy Tropikalny Mix, pikantne smoothie, takie jak Margarita Jarmużowa oraz warzywne „zielone" smoothie, takie jak Zielona Machina. Niektóre z nich są tak duże, że prawdopodobnie nie będziesz

w stanie wypijać ich za jednym posiedzeniem, co oznacza, że resztę będziesz mógł wypić później jako smaczną przekąskę. Kiedy obudzisz się następnego ranka i staniesz na wadze, będziesz zdumiony, jak łatwe może być odchudzanie.

Jak zacząć jednodniowy rozruch

Rozpoczęcie jednodniowego rozruchu jest tak proste, że raz dwa zaczniesz tracić na wadze wręcz z dnia na dzień. Zaraz dowiesz się, jak tego dokonać.

Ważne! Jeśli masz chore nerki albo cierpisz na cukrzycę, przed rozpoczęciem jednodniowego rozruchu skonsultuj się z lekarzem.

Podstawowe informacje na temat blendera

Raz w tygodniu będziesz przygotowywał trzy smoothie, do których być może zechcesz dodawać mrożone owoce albo lód, dlatego warto wybrać wytrzymały blender o mocnych ostrzach. Najlepszym blenderem na rynku jest Vitamix o profesjonalnej mocy, ale jest drogi – kosztuje około 500 dolarów. Innym blenderem o wysokiej wydajności silnika jest Omni, który można kupić za około 250 dolarów. Jeśli nie lubisz głośnego sprzętu, warto wybrać Omni, bo jest cichszy niż większość innych. Jeśli ważna jest cena, to kilka modeli produkowanych przez firmę Ninja kosztuje poniżej 100 dolarów. Zarówno te wymienione, jak i wiele innych blenderów można kupić w sklepach internetowych.

Jeśli zawsze się spieszysz, wybierz jednofunkcyjny blender, a przy jego pomocy będziesz mógł „miksować na wynos”. Taki blender zajmuje niewiele miejsca, a po zmiksowaniu w nim składników, wystarczy że zdejmiesz jego górną część, która wygląda jak szklanka lub butelka

sportowa, i zabierzesz ją ze sobą. Niektóre blendery są tak małe, że mieszczą się w niewielkiej torbie podróżnej, którą zabierasz, jadąc na urlop albo wyjeżdżając z miasta w interesach. Chociaż są bardzo wygodne, tego rodzaju urządzenia mogą nie mieć zbyt solidnych ostrzy. Oznacza to, że lód oraz mrożone bądź twardsze owoce i warzywa trzeba będzie dodawać mniejszymi partiami, aby uniknąć problemów na przykład zacinania się blendera albo złamania ostrzy. Posługując się dowolnym blenderem, możesz zadbać o płynniejsze miksowanie, dodając owoce i warzywa w kolejności od najtwardszych, takich jak marchew, do najbardziej miękkich, takich jak szpinak. Jeśli jesteś poza domem i nie masz dostępu do blendera, nie martw się. W rozdziale 10. znajdziesz kilka sztuczek, które pozwolą ci modyfikować przepisy w podróży.

Niezależnie od tego, jaki blender wybierzesz, pamiętaj, aby nie obierać warzyw i owoców ze skórki (z wyjątkiem tych o niejadalnej skórce, jak banany). Właśnie w niej znajduje się wiele korzystnych dla zdrowia, leczniczych składników. Ponadto skórka i miąższ zawierają błonnik, który częściowo odpowiada za uczucie sytości utrzymujące się przez kilka godzin, zapewnia płynną motorykę przewodu pokarmowego i sprzyja zdrowiu.

Ponieważ niezwykle istotne jest spożywanie błonnika w koktajlach smoothie, odradzam stosowanie sokowirówek podczas jednodniowego rozruchu. Sokowirówki zdobyły popularność jako narzędzie pomocne przy odchudzaniu, ale te urządzenia wyciskają sok z owoców i warzyw, eliminując przy tym błonnik.

Przyrządzanie smoothie podczas jednodniowego rozruchu

Jeśli należysz do osób, które lubią proste instrukcje, koniecznie skorzystaj z przepisów na smoothie znajdujących się w rozdziale 7. Jeżeli jednak wolisz trochę poeksperymentować, spodoba ci się opcja tworzenia własnych smoothie, przy pomocy „Tabeli składników do smoothie” (Aneks A, strona 325). Tak właśnie robi Nathalie, siedemnastoletnia uczennica szkoły średniej. Kiedy po okresie dojrzewania zaczęła przybierać na wadze, próbowała się odchudzać, ale nudził ją brak różnorodności w dietach. Kiedy dowiedziała się, że może tworzyć własne smoothie podczas jednodniowego rozruchu, bardzo spodobał się jej ten pomysł i wręcz nie mogła się doczekać, aby zacząć przyrządzać swoje mikstury.

Pewnego dnia wypróbowywała nową kompilację, kiedy odwiedziło ją kilka koleżanek ze szkoły (które *nie stosowały* żadnej diety). Poczęstowała je próbką swojego smoothie, które okazało się tak smaczne, że dziewczyny poprosiły o więcej. Teraz co tydzień przychodzą do Nathalie w dniu smoothie, jako jej oficjalne „testerki smaku”. Wspólnie wymyśliły około trzydziestu mieszanek. Nathalie schudła przy okazji 15 kilogramów i obecnie nie ma niezdrowej nadwagi, ale i tak wciąż urządza sobie dzień smoothie.

Jeśli chcesz komponować własne smoothie, kieruj się poniższymi wskazówkami i „Tabelą składników do smoothie”.

1. Wybierz 1 białko.
2. Wybierz 1 płyn.
3. Wybierz 1-2 owoce.
4. Wybierz 1-3 warzywa.
5. Wybierz 1-2 dodatki (opcjonalnie).
6. Wybierz po jednej z dowolnej ilości próbek (opcjonalnie)
7. Wrzuć wszystko do blendera i voilà!

Jeśli choćby dwie minuty poświęcone na przygotowanie pysznego smoothie wydają ci się zbyt czasochłonne, albo jeśli jesteś w podróży i nie masz pod ręką blendera, pozostaje ci jeszcze inna opcja do wyboru. Możesz sięgnąć po moją mieszankę opracowaną na potrzeby diety nocnej, zwaną *Physicians Protein Smoothies* [Lekarskie smoothie proteinowe]. Zawiera ona wszystko, co wrzuciłbyś do blendera, ale w postaci wygodnego naturalnego proszku dostępnego w różnych smakach. Wystarczy dodać wody, potrząsnąć i gotowe! Otrzymujesz smakowe smoothie zawierające 20 gramów mojej firmowej serwatkowo-kazeinowej mieszanki proteinowej, a także 5 gramów dietetycznego błonnika i mnóstwo innych składników, których zadaniem jest zwiększenie uczucia sytości, ułatwienie odchudzania i nadanie koktajlowi wspaniałego smaku. *Physicians Protein Smoothies* można kupić w sklepach ze zdrową żywnością w Stanach Zjednoczonych i na stronie internetowej diety nocnej (Overnightdiet.org).

Bez względu na to, czy przyrządzasz własne mieszanki, korzystasz z przepisów, czy sięgasz po *Physicians Protein Smoothies*, otrzymane koktajle są przepyszne. Przyjrzyjmy się poszczególnym składnikom tych twórczych mieszanek.

Składniki smoothie na jednodniowy rozruch

Białko. Dodawanie białka do smoothie jest konieczne, jeśli dieta nocna ma być skuteczna. Ponadto zapewnia ono potężny bodziec energii – minimalizując uczucie głodu w ciągu dnia i budując bardzo ważną beztłuszczową masę mięśniową, co przyspiesza przemianę materii i spalanie tłuszczu, a także pozwala uniknąć syndromu skurczenia mięśni. Białko zawarte w tych smoothie pochodzi albo z proszku proteinowego, albo z beztłuszczowego jogurtu greckiego.

Informacje na temat proszku proteinowego

Proszki proteinowe to znakomity sposób na uzupełnienie dawki białka w dniu smoothie. Pochodzą z różnych źródeł i są produkowane w tylu różnych smakach, że na pewno znajdziesz taki, który będzie ci odpowiadał. Ale pamiętaj, że niektóre rodzaje proszku proteinowego zawierają słodziki, więc koniecznie sprawdź zawartość cukru w składzie i wybierz taki proszek, który zawiera mniej niż 2 gramy cukru w jednej porcji. Przy zawrotnej wręcz gamie produktów dostępnych na rynku, możesz poczuć się nieco zdezorientowany, ale nie martw się, bo to zadanie zostało już za ciebie wykonane. Najlepszym proszkiem na potrzeby diety nocnej jest mieszanka serwatkowo-kazeinowa. Inne rodzaje zalecane w diecie nocnej to izolat białka serwatkowego i izolat białka sojowego. Oba można znaleźć w sklepach spożywczych, w sklepach z odżywkami i zdrową żywnością, także w sklepach internetowych.

Serwatkowo-kazeinowa mieszanka proteinowa. Na potrzeby tej diety najlepiej nadaje się mieszanka serwatkowo-kazeinowa. Białko serwatkowe szybko ulega strawieniu i ma wysoki poziom leucyny, potężnego aminokwasu, który stymuluje syntezę białka. Jednak to pozytywne oddziaływanie na syntezę jest krótkotrwałe i nie wpływa na rozpad białka. Kazeina jest najważniejszym białkiem zawartym w mleku. Jest trawiona wolniej, w rezultacie czego następuje powolne, lecz ciągłe uwalnianie aminokwasów do krwiobiegu. W pewnym badaniu wykazano, że spożywanie białka kazeinowego wpłynęło na trzydziestoczteroprocentowe zmniejszenie rozpadu białka. Ponieważ serwatka gwałtownie przyspiesza syntezę białka, a kazeina blokuje jego rozpad, kombinacja tych dwóch białek jest idealna. Ma też dość neutralny smak, w przeciwieństwie do wyraźnego smaku sproszkowanego białka sojowego. Badania wskazują, że

spożywanie mieszanki białka serwatkowego i kazeinowego w ramach programu treningu oporowego sprzyja zwiększeniu beztłuszczowej masy ciała oraz zmniejszeniu zawartości tłuszczu w ciele. Moja firmowa, naturalna mieszanka serwatkowo-kazeinowa, o nazwie *Physicians Protein Mix* [Lekarska mieszanka proteinowa], opracowana na potrzeby diety nocnej, jest dostępna w sklepach ze zdrową żywnością i na stronie internetowej diety nocnej (Overnightdiet.org). Możesz dodawać ją do wszystkich smoothie przygotowywanych według przepisów zamieszczonych w niniejszej książce albo do tych, które skomponujesz samodzielnie.

CIEKAWOSTKI NAUKOWE

Argumenty przemawiające za dodawaniem omega-3 do smoothie. Coraz więcej danych wskazuje, że zwiększone spożycie kwasów tłuszczowych omega-3 może zmniejszyć wagę i zawartość tłuszczu w ciele, jeśli masz nadwagę albo jesteś otyły. Ponadto, kwasy tłuszczowe omega-3 mogą zmniejszać uczucie głodu tuż po posiłku, a to znaczy, że pomogą ci uniknąć burczenia w brzuchu między wypijaniem kolejnych smoothie. Inne badanie wskazuje na efekt synergiczny powstający w wyniku zwiększenia spożycia kwasów tłuszczowych omega-3 i rozpoczęcia ćwiczeń – następuje szybszy wzrost beztłuszczowej masy mięśniowej i ograniczenie gromadzenia zbędnych kalorii w tkance tłuszczowej. Wszystko to brzmi pięknie, ale kto chciałby dodawać płynny suplement omega-3 o paskudnym smaku do smoothie? Lepszą alternatywą jest siemię lniane, najbogatsze roślinne źródło kwasu tłuszczowego omega-3, kwasu b-linolenowego, o łagodnym, orzechowym smaku, który znakomicie sprawdza się

w smoothie. Dlatego właśnie siemię lniane znajdziesz w kilku przepisach na smoothie oraz w *Physicians Protein Smoothies* i *Physicians Protein Mix*.

Izolat białka serwatkowego. Białko serwatkowe jest białkiem o wysokiej jakości pochodzącym z mleka krowiego. Obróbka cieplna pozbawia je większości tłuszczu i laktozy. Tego rodzaju sproszkowane białko charakteryzuje wysoki poziom aminokwasów rozgałęzionych, stanowiących naturalny budulec białka. Odgrywają ważną rolę w utrzymywaniu beztłuszczowej masy mięśniowej ciała i tłumieniu uczucia głodu. Naukowcy przedstawiający dowody podczas Obesity Society Annual Meeting [Dorocznego Zjazdu Towarzystwa Badań nad Otyłością] ogłosili, że u mężczyzn i kobiet z nadwagą lub otyłością, którzy spożywali 60 gramów białka serwatkowego dziennie przez pół roku, zanotowano obniżenie poziomu hormonu głodu greliny.

Izolat białka sojowego. Pochodzące z nasion soi białko jest idealne dla osób, które wolą białko roślinne. Białko sojowe jest praktycznie pozbawione węglowodanów i tłuszczu, a ponadto, podobnie jak białko serwatkowe, zawiera wszystkie aminokwasy niezbędne, których organizm potrzebuje do tworzenia białka. Niektóre badania naukowe łączą białko sojowe ze zmniejszonym ryzykiem chorób serca, osteoporozy i niektórych rodzajów raka. Na przykład na podstawie nowych badań zaleca się spożywanie do dwóch porcji białka sojowego dziennie, aby zapobiec nawrotowi raka piersi. A co do mężczyzn, którzy uważają, że jedzenie soi sprawi, że urośnie im „męski biust”, wiedzcie, że tak się nie stanie! To mit.

Jeśli chodzi o jogurt, to wybierz grecki

W porównaniu z innymi rodzajami jogurtu, grecki zawiera prawie dwa razy więcej białka. Typowa porcja (177 ml) dostarczy ci 15-20 gramów białka – mniej więcej tyle samo, ile 57-85 gramów piersi z kurczaka. Dlatego ten jogurt idealnie nadaje się do utrzymywania beztłuszczowej masy mięśniowej. Zawiera też więcej probiotyków, czyli biologicznie aktywnych kultur bakterii wspomagających trawienie i poprawiających odporność organizmu. Ponadto, nawet beztłuszczowe wersje mają gęstszą i bardziej kremową konsystencję, dzięki czemu są pożywniejsze niż inne jogurty. A ponieważ jogurt grecki jest przecedzany, aby wyeliminować większość laktozy, mniej szkodzi ludziom z nietolerancją laktozy.

To nie znaczy, że nie można jeść innego rodzaju jogurtu. Jeśli twoje kubki smakowe stanowczo odmawiają delektowania się tym greckim smakiem, znajdź taki rodzaj jogurtu, który będzie ci smakował. Pamiętaj tylko, aby wybrać wersję beztłuszczową lub zawierającą 1% tłuszczu, a także o niskiej zawartości cukru (maksymalnie 12 gramów na porcję równą 177 mililitrów), a zatem omijaj jogurty z dodatkiem owoców. Aby zwiększyć niską zawartość białka w jogurtach innych niż grecki, warto też dodawać do nich proszku białkowego.

Kupuj jogurty z żywymi kulturami bakterii

Jeśli chcesz zachować zdrowy układ trawienny, jedz jogurt zawierający żywe kultury bakterii. Na etykiecie takiego produktu znajdziesz napis „Żywe i aktywne kultury bakterii”. Oznacza to, że taki jogurt stanowi znakomite źródło „dobrych” bakterii, znanych jako probiotyki, które pomagają zrównoważyć wpływ naturalnych bakterii jelitowych. Najpowszechniejszym probiotykiem znajdującym się w jogurtach jest Lactobacillus acidophilus. Probiotyki mogą zmniejszać wytwarzanie gazów, biegunkę, skurcze i objawy zespołu nadwrażliwości jelita grubego.

Pewne dane wskazują też na ich właściwości zapobiegające grzybicy pochwy lub minimalizujące takie zakażenia. Równie korzystny wpływ wywierają też na objawy przeziębienia i grypy.

Płyn. Do przygotowywanego przez siebie smoothie, możesz dodawać beztłuszczowe mleko, swoją ulubioną beztłuszczową lub niskotłuszczową alternatywę beznabiałową, smaczny sok albo po prostu wodę oraz lód – to zależy od ciebie. Jeśli zdecydujesz się na sok, dodawaj go w mniejszej ilości niż inne płyny. Sok zawiera więcej kalorii i cukru, a pozbawiony jest białka i korzystnego dla zdrowia błonnika, który spożywasz, gdy zjadasz cały owoc.

Opcje beznabiałowe

Jeśli masz problem z trawieniem mleka albo chciałbyś wypróbować jakąś alternatywę dla mleka, istnieje wiele wspaniałych opcji, takich jak:

Mleko sojowe. Wielu ludzi pije mleko sojowe, ponieważ jest zdrowe. Wytwarzane jest z nasion soi, zawiera dużo białka i więcej błonnika niż zwykłe mleko. Oprócz tego zawiera izoflawony sojowe, które wpływają na obniżenie ryzyka chorób serca, raka i osteoporozy. Odkryto także, że u niektórych kobiet łagodzi objawy menopauzy. Mleko sojowe jest pozbawione cholesterolu i zawiera niewiele tłuszczów nasyconych, a przy tym jest źródłem witaminy D i wapnia.

Mleko migdałowe. Mleko migdałowe staje się coraz popularniejsze, a na sklepowych półkach pojawia się więcej rodzajów tego produktu – także o smaku waniliowym i czekoladowym! Fakt, że zawiera niewiele kalorii, cholesterolu, sodu i cukru wyjaśnia po części jego popularność. Wystarczy wspomnieć jeszcze o zdrowych dawkach wapnia oraz witamin D, E i A, żeby zrozumieć, dlaczego ludzie sięgają po mleko migdałowe. Jeśli zdecydujesz się je wypróbować, wybierz wersję niesłodzoną.

Mleko kokosowe. Orzechy i mleko kokosowe były kiedyś uważane za dietetyczną katastrofę, ponieważ zawierają naturalne tłuszcze nasycone. Nowe badania wskazują jednak, że ten rodzaj nasyconego tłuszczu, który znajduje się w orzechach kokosowych, jest szybko wykorzystywany jako źródło energii, a nie przechowywany w postaci tłuszczu. Mimo to, wybieraj raczej mleko kokosowe *light* niż jego wersję pełnotłustą. Zawiera witaminy i minerały, które wspierają układ odpornościowy. Zauważ, że mleko kokosowe to *nie* to samo, co woda kokosowa. Mleko uzyskuje się przez wyciskanie miąższu orzecha kokosowego. Czysty płyn wypływający z tego owocu to woda kokosowa. Jeśli chcesz użyć wody kokosowej, wybieraj wersję niesłodzoną.

CIEKAWOSTKI NAUKOWE

Dlaczego tłuszcz zawarty w mleku kokosowym nie powoduje tycia

Nie wszystkie nasycone tłuszcze są takie same. Orzechy i mleko kokosowe są bogate w kwasy tłuszczowe o średniej długości łańcucha (MCFA – *medium-chain fatty acids*), czyli rodzaj tłuszczów nasyconych, które są szybko metabolizowane w wątrobie. Oznacza to, że organizm szybko je spala i nie magazynuje ich w komórkach tłuszczowych. Inaczej jest w przypadku długołańcuchowych kwasów tłuszczowych (LMCFA – *long-chain fatty acids*), które są tłuszczami nasyconymi znajdującymi się w mięsach i produktach nabiałowych. Z kilku badań wynika, że ludzie stosujący dietę bogatą w MCFA mieli lepszy metabolizm niż ci, którzy spożywali LCFA.

Owoce. Możesz stosować owoce świeże, z puszki albo mrożone (niesłodzone). Jeśli chcesz użyć owoców z puszki, pamiętaj, aby kupić te

w soku, a nie w syropie, i zawsze najpierw je odsączaj. Pełne korzystnych dla zdrowia antyoksydantów owoce są zarazem znakomitym źródłem błonnika, dzięki któremu możesz dłużej czuć się syty, więc nie zaczyna ssać cię w żołądku już w 20 minut po wypiciu smoothie. W diecie nocnej wszystkie owoce są dozwolone.

Warzywa nieskrobiowe. Używaj świeżych warzyw, kiedy tylko to możliwe, ale w razie konieczności możesz sięgnąć po mrożonki i warzywa z puszki. Chcesz dowiedzieć się jednej z najfajniejszych rzeczy na temat przemycania warzyw do smoothie? Jasne, są bogatym źródłem składników odżywczych i błonnika – ale najlepsze jest to, że w ogóle nie czujesz ich smaku! Nawet jeśli nigdy nie przepadałeś za szpinakiem czy jarmużem, nie musisz się martwić – nie zepsują smaku twojego smoothie!

Nie przeszkadzały Emily, dwudziestotrzyletniej studentce college'u, której udało się schudnąć 8 kilo, ale potem nastąpił efekt *plateau* i nie mogła pozbyć się ostatnich 4 kilogramów. Kiedy usłyszała o jednodniowym rozruchu i skuteczności tej metody w przełamywaniu efektu *plateau*, koniecznie chciała spróbować. Na szczęście przyszła do Centrum Żywienia i Kontroli Masy Ciała w Bostońskim Centrum Medycznym w dniu, w którym testowano smak kilku smoothie. Emily usłyszała, że może spróbować, którego chce.

– Uwielbiam czekoladę – powiedziała i sięgnęła po Szalone Smoothie Czekoladowe. Po kilku łykach Emily z aprobatą podniosła kciuki do góry. – Co w tym jest?

Kiedy zobaczyła listę składników, na której znajdował się szpinak, o mało nie spadła z krzesła.

– Chyba żartujecie! Niemożliwe, żeby tam był szpinak. Nie znoszę szpinaku – powiedziała.

Jak się przekonasz, warzywa wzbogacają smoothie o błonnik, nie zmieniając zbytnio smaku koktajlu. Teraz Emily sama dorzuca szpinak garściami, wiedząc, że w ten sposób zyskuje mnóstwo wspaniałych składników odżywczych, nie tracąc nic z wyśmienitego smaku.

– Szkoda, że moja mama nie pomyślała o tym, aby karmić mnie warzywami w taki sposób – dodaje.

Dodatki (opcjonalnie). Tak jak w sklepach sprzedających mrożone jogurty można dostać przeróżne dodatki do przybrania swojego deseru, tak też możesz mieć niezłą zabawę, wzbogacając dodatkami swoje smoothie. Możesz wybrać syrop czekoladowy, masło orzechowe, melasę trzcinową i inne! Niektóre dodatki mogą ci się wydać dość niezwykłe, ale są przepyszne i wszystkie są zdrowe. Ale dodatki te nie są konieczne, podobnie jak nie jest konieczne przybranie mrożonego jogurtu; wyłącznie od ciebie zależy, czy je wykorzystasz, czy nie.

Próbki (opcjonalnie). Znajdziesz tutaj aromaty, przyprawy, słodziki i inne rzeczy, dzięki którym możesz nadać swoim smoothie unikalny charakter. Lubisz cynamon albo gałkę muszkatołową w świątecznym smoothie? Dosyp je! Chcesz dodać esencję waniliową i pomarańczę, aby przyrządzić smoothie, które będzie ci przypominało deser *creamsicle*? Nie krępuj się! Przepadasz za mrożoną kawą? Dodaj do smoothie zaparzoną kawę, a otrzymasz koktajl typu mocha latte. Wszystko zależy od ciebie.

Urozmaicaj swoje smoothie odrobiną (albo mnóstwem) aromatu

Możesz z łatwością zamienić swoje smoothie w zabawne, fantazyjne dzieła. Wyjmij aromaty, esencje i przyprawy z szafek kuchennych i zmień zwyczajne smoothie w coś nadzwyczajnego. Te wszystkie dodatki mogą

wiele zmienić; wystarczy odrobina, aby uzyskać wspaniały smak – od 0,25 do 0,5 łyżeczki przypraw, a od 0,25 do 1 łyżeczki aromatów i esencji. Te drugie mogą zawierać kalorie i słodziki, ale jest to bez znaczenia, ponieważ nie potrzeba ich wiele. Możesz używać tradycyjnych aromatów i esencji, takich jak wanilia, czekolada, pomarańcza, cytryna albo limonka. Ale jeśli naprawdę chcesz wykazać się kreatywnością, istnieje wiele wyjątkowych i smacznych aromatów, które możesz wykorzystać. To samo odnosi się do przypraw. Różne pomysły znajdziesz w zestawieniach „Aromaty i esencje do smoothie" i „Przyprawy do smoothie" (Aneks A, str. 327). Jeśli w pobliskim sklepie nie możesz dostać wszystkich potrzebnych dodatków, ich szeroki wybór znajdziesz w sklepach internetowych.

Słodki sukces

Dwa bezkaloryczne słodziki polecane w diecie nocnej to Truvia – zrobiona ze stewii – i Splenda, znana również jako sukraloza. Oba można znaleźć niemal we wszystkich sklepach spożywczych. Stewia dopiero zyskuje popularność jako słodzik. Jeśli nie dostaniesz jej w pobliskim sklepie, możesz zamówić ją przez Internet. Jest dostępna zarówno w postaci sproszkowanej, jak i płynnej, z różnymi aromatami, takimi jak czekolada, cynamon, angielskie toffi, winogrona, orzechy laskowe, cytryna, mięta, piwo korzenne i wanilia, które można spożywać bez poczucia winy.

Rozkoszowanie się dniem odpoczynku i relaksu

Zaczynając stosować dietę nocną, wybierz jeden dzień, w którym co tydzień będziesz robił jednodniowy rozruch. Wielu ludzi wybiera niedzielę, bo nie muszą wtedy pracować i zostają w domu, gdzie wszystkie składniki do przyrządzania smoothie mają pod ręką i mogą się zrelaksować (więcej

informacji na temat „odpoczynkowo-relaksacyjnej” części takiego dnia znajdziesz w dalszej części tego rozdziału). Wybierz ten dzień tygodnia, który uznasz za najodpowiedniejszy.

Ludzie uwielbiają jednodniowy rozruch nie tylko dlatego, że w tym dniu następuje przyspieszenie przemiany materii, w wyniku czego człowiek natychmiast traci na wadze, ale też dlatego, że jest to dzień odprężenia. Tak jest, możesz zrobić sobie przerwę od aktywności fizycznej – jeśli chcesz – i rozkoszować się dniem odpoczynku i relaksu. Przypomina to ładowanie się elektrycznego samochodu, kiedy w trybie „wyłączony” uzupełnia zapas energii zużytej podczas ostatniej jazdy i w ten sposób przygotowuje się do kolejnej podróży. Ten dzień – jako cykliczna faza przejściowa i okazja do przemiany – oferuje ci odmłodzenie i naładowanie akumulatorów.

W pierwszym dniu stosowania diety nocnej jednodniowy rozruch spełni właśnie taką rolę – uzupełni zapas energii w organizmie na nadchodzący tydzień. Podczas kolejnych dni tego rodzaju nie tylko naładujesz akumulatory na cały tydzień, ale także odpoczniesz po sześciodniowym doładowaniu. Potraktuj relaksacyjną część tego dnia jak dzień spędzony w spa, kiedy możesz się rozpieszczać i cieszyć w pełni zasłużoną „chwilą dla siebie”. Postaraj się odprężyć i wyciszyć. Moi odchudzający się pacjenci relaksują się w następujący sposób:

Mój mąż co wieczór masuje mi szyję i barki. To takie odprężające.

Włączam uspokajającą muzykę, kiedy zajmuję się swoimi sprawami.

Siedzę na kanapie i oglądam mecze piłki nożnej.

Siadam wygodnie na ulubionym krześle i czytam książkę.

Lubię troszkę się porozciągać.

Robię sobie południową drzemkę. Co za luksus!

Piszę w swoim dzienniku.

Spędzam czas z przyjaciółmi.

Wytchnienie od gorączkowego życia podczas jednodniowego rozruchu może wspaniale wpłynąć na twój nastrój i pomóc ci się odstresować, co również sprzyja odchudzaniu. Całe mnóstwo danych naukowych wskazuje na związek stresu z przybieraniem na wadze, a w szczególności ze zwiększeniem ilości tłuszczu brzusznego. Na przykład u kobiet o smukłych ramionach, nogach i biodrach, ale pulchnych w okolicach brzucha, stwierdzono wysoki poziom hormonu stresu – kortyzolu. Codzienne uczucie wyczerpania podnosi poziom kortyzolu, który zaburza wagę twojego ciała. Może spowalniać przemianę materii, wywoływać otłuszczenie organów jamy brzusznej, wpływać na poziom cukru w organizmie, obniżać poziom hormonów budujących mięśnie i zwiększać łaknienie. Krótko mówiąc, stres powoduje przybieranie na wadze, jedzenie pod wpływem negatywnych emocji oraz syndrom skurczenia mięśni. Cotygodniowy jednodniowy rozruch, którego celem jest relaks i odmłodzenie, pozwala na odwrócenie tego procesu.

Wystarczy zapytać Karen, czterdziestoletnią, pracującą matkę trójki dzieci, która miała około 13,5 kilogramów nadwagi. Była tak zajęta pracą zawodową, obowiązkami domowymi oraz zawożeniem dzieci do szkoły i odbieraniem ich, że przez cały czas czuła się zestresowana. Chciała schudnąć, ale nie mogła poświęcić zbyt wiele czasu na stosowanie diety, skomplikowane przepisy i przydługie fazy początkowe. Potrzebowała szybkiej i prostej metody odchudzania i szybko chciała odczuć rezultaty – na przykład jutro! Bardzo spodobał się jej pomysł trwałego schudnięcia z dnia na dzień i nie mogła się wprost doczekać, żeby wypróbować tę dietę.

Podczas jednej z późniejszych wizyt, Karen cieszyła się, że tak szybko zaczęła koncentrować się na swoim celu. W tej diecie jest to zupełnie

normalne, ale Karen wyjaśniła mi, że jednodniowy rozruch dosłownie odmienił jej życie.

CIEKAWOSTKI NAUKOWE

Odstresuj się, a schudniesz

Według badania, którego wyniki opublikowano w 2011 roku w „International Journal of Obesity”, obniżenie poziomu stresu jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na utratę wagi. W badaniu wzięło udział prawie 500 uczestników, których zespół naukowców z Kaiser Permanente Center for Health Research [Centrum Badań Zdrowia Kaiser Permanente] poprosił o schudnięcie przynajmniej 4,5 kilogramów w ciągu pół roku. Oprócz opisywania swoich nawyków związanych ze snem czy nastrojów, ochotnicy mieli też określać odczuwany przez siebie poziomu stresu. Wyniki dowiodły, że uczestnicy o najniższym poziomie stresu, którzy sypiali przynajmniej 6, ale nie więcej niż 8 godzin dziennie, mieli największe szanse schudnąć przynajmniej 4,5 kilograma. Wykazano, że właśnie w tej grupie prawdopodobieństwo schudnięcia przynajmniej 4,5 kilograma jest dwa razy wyższe niż w grupie osób najbardziej zestresowanych i sypiających zazwyczaj mniej niż 6 godzin dziennie.

Karen powiedziała, że cotygodniowy dzień odpoczynku i relaksu nauczył ją, jak się odprężać i odstresowywać. Ten jeden wolny dzień w tygodniu pozwalał jej naładować baterie, dzięki czemu nie czuła się już jakby ciągle była na skraju wyczerpania fizycznego i psychicznego.

– Chyba zapomniałam, że można się odprężać i rozpieszczać – stwierdziła. – A odkrycie tego na nowo było mi naprawdę potrzebne.

Ale to nie wszystko. Pod wpływem jednodniowego rozruchu na nowo uważnie przyjrzała się swojemu podejściu do żywności. Szybko uświadomiła sobie, że jedzenie zaspokajało jej potrzebę ukojenia – uspokojenia, kiedy czuła się zestresowana; poprawienia nastroju, kiedy była smutna, zdenerwowana albo zaniepokojona; znalezienia sobie jakiegoś zajęcia, kiedy się nudziła. Służyło jej też jako forma rozrywki. Każdy wyjazd rodzinny kręcił się wokół jedzenia – wyjście na obiad, przystanek na deser, żeby uczcić mecz dziecka, raczenie się popcornem i napojami gazowanymi w kinie. Żadne spotkanie z koleżankami, na przykład comiesięczne zebranie klubu książkowego, nie mogło się odbyć bez mnóstwa tuczących dań albo koktajli, a czasem i jednych, i drugich. Każda impreza w pracy, w której brała udział, też zamieniała się w akt łakomstwa.

– Zupełnie, jakbym nie mogła wytrzymać więcej niż godzinę, nie jedząc czegoś – powiedziała Karen. – Byłam przekonana, że podczas jednodniowego rozruchu będę wręcz głodowała. Ale kiedy już zaczęłam, w ogóle nie byłam głodna między kolejnymi smoothie. Nie mogłam w to uwierzyć. Przez resztę tygodnia czekałam, kiedy zacznę odczuwać głód, aż wreszcie dotarło do mnie, że kiedy coś jadłam w przeszłości, prawie nigdy nie wynikało to z głodu. Dopiero wtedy otworzyły mi się oczy.

OPOWIEŚCI CENTYMETRA KRAWIECKIEGO

Nie gotuję, więc uwielbiam dzień smoothie. Są takie proste, że nawet ja potrafię je zrobić.

– Joseph, 56 lat, stracił 21 kilogramów

Wielu ludzi doświadcza tego rodzaju przełomu tylko dzięki temu, że praktykują jednodniowy rozruch, ale nie martw się. Stosując tę dietę, nie musisz dokonywać rachunku sumienia, aby odkryć emocjonalne przyczyny objadania się, nie musisz prowadzić dziennika posiłków ani zapisywać każdej myśli i emocji. Niemniej świadomość własnego apetytu może pomóc ci dostroić się do wysyłanych przez twoje ciało sygnałów głodu i sytości. Jednym ze sposobów, by ten cel osiągnąć, jest wyrobienie sobie prostego nawyku uważnego jedzenia. Oto kilka wskazówek:

- Zanim coś zjesz, zadaj sobie pytanie: „Czy naprawdę jestem głodny?”.
- Jedz posiłki i pij smoothie na siedząco, a nie na stojąco.
- Podczas jedzenia nie oglądaj telewizji, nie czytaj gazet, ani nie sprawdzaj poczty.
- Delektuj się posiłkami – lub smoothie – zamiast je pożerać.
- Jedz tak, jakby inni cię obserwowali. Prawdopodobnie nie opychałbyś się publicznie.
- Jedz – albo pij – aż będziesz syty. W skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza wilczy apetyt, a 10 taką sytość, jak po obiedzie podczas Święta Dziękczynienia, staraj się utrzymywać poziom 7 (już nie głodny, ale jeszcze nie syty).

Jednodniowy rozruch może w znacznym stopniu przyczynić się do zmiany sposobu odżywiania się – na lepsze! Pomógł Karen zmienić niektóre z jej nawyków żywieniowych odpowiedzialnych za jej dodatkowe 13,5 kilogramów.

– W pierwszej chwili pomyślałam, że nie mogę pójść na spotkanie mojego klubu książkowego, bo wypadał właśnie mój dzień smoothie. I że jeśli nie uraczę się ciasteczkami z wielkiego talerza, który zawsze tam

zjadałyśmy, to będzie to oznaczało, że nie jestem częścią grupy. Później jednak uświadomiłam sobie, jak idiotyczna była ta myśl. Dlaczego nie miałabym wziąć swojego smoothie na to spotkanie?

Zatem pewnego wieczoru Karen wybrała się do swojego klubu książkowego, zabrawszy ze sobą przygotowane przez siebie smoothie – tropikalną mieszankę ze sproszkowanym białkiem o smaku bananowym, niskotłuszczowe mleko kokosowe i mango. Przyjaciółki były pod takim wrażeniem jej nowej szczuplejszej figury, że pytały, co takiego pije i prosiły o przepis. Kiedy więc następnym razem spotkanie klubu odbywało się u niej, Karen postanowiła, że zamiast jak zwykle częstować gości ciasteczkami, przygotuje smoothie. Jej przyjaciółki były zachwycone! Odtąd wieczorki klubu książkowego stały się wieczorkami ze smoothie. Kilka kobiet należących do klubu zaczęło nawet stosować dietę nocną i odchudzać się razem z Karen.

Wystarczyło sobie uświadomić, że nie musi być niewolnicą starych nawyków żywieniowych, aby zapoczątkować w swoim życiu kolejne zmiany, które w połączeniu z jednodniowym rozruchem i sześciodniowym doładowaniem, doprowadziły do jeszcze szybszej utraty wagi. Ponadto, łatwiej było jej utrzymać nową wagę. Swój cel osiągnęła trzy lata temu i od tamtej pory nie przytyła ani kilograma.

OPOWIEŚCI CENTYMETRA KRAWIECKIEGO

Dzień odpoczynku i relaksu to znakomity pomysł. Znajduję czas tylko dla siebie w każdą niedzielę i pozwalam, by moje ciało i umysł mogły odpocząć. Kiedy nadchodzi poniedziałek, czuję się pełna energii i gotowa na cały tydzień.

> – Nina, 31 lat, straciła 9,5 kilograma i utrzymuje swoją nową wagę od 19 miesięcy

<u>Rozruch i przygotowanie się</u>

Jednodniowy rozruch jest także idealnym przygotowaniem na nadchodzące sześciodniowe doładowanie. To znakomita okazja, aby przyjrzeć się swojemu jadłospisowi na najbliższy tydzień, aby upewnić się, że masz w lodówce zapasy zdrowej żywności, z których będziesz korzystać podczas sześciodniowego doładowania, przygotować przekąski, które będziesz mógł ze sobą zabierać, wychodząc z domu, i przyrządzić wszystkie potrawy, które smakują lepiej, jeśli przygotowywane są na dzień lub dwa przed spożyciem. W ten sposób, kiedy wieczorami będziesz wracał z pracy do domu – voilà! – wszystko będzie gotowe. Nie musisz się zastanawiać, co przygotować ani biec do sklepu po składniki, których nie masz w domu.

ROZDZIAŁ 4

SZEŚCIODNIOWE DOŁADOWANIE

Jeśli już skończyłeś swój jednodniowy rozruch, to gratuluję! Ważysz o kilogram mniej, a proces spalania tłuszczu w twoim organizmie zachodzi teraz szybciej. W ciągu kolejnych sześciu dni okaże się, czy utrzymasz to tempo spalania tłuszczu i stracisz do czterech kilogramów w pierwszym tygodniu. Jak już wspominałam, idea sześciodniowego doładowania wywodzi się z planu diety wykorzystanego po raz pierwszy w warunkach medycznych. Żeby dieta była skuteczna na dłuższą metę, nie wystarczy, że sprawdza się w laboratorium albo w warunkach nadzoru medycznego. Musi działać też w tej szalonej rzeczywistości, którą nazywamy życiem, a w której zdarzają się dni, kiedy rano masz ledwie kilka minut na nakarmienie całej rodziny i przygotowanie jej do wyjścia, a później w ciągu piętnastu minut musisz jeszcze upichcić obiad. Możesz być pewny, że sześciodniowe doładowanie zostało opracowane z myślą o prawdziwych ludziach, aby mogli bezpiecznie osiągać maksymalne rezultaty, a ponadto, aby tę dietę można było łatwo stosować w realnym świecie, bez potrzeby nadzoru lekarskiego. Już wiesz, że to sześciodniowe doładowanie w połączeniu z jednodniowym rozruchem umożliwia utrzymanie spalania tłuszczu na wysokim poziomie, że przyczynia się do powstawania beztłuszczowej masy

mięśniowej i że sprzyja zachowaniu optymalnego stanu zdrowia. Teraz dowiesz się też, dlaczego stosowanie tej diety jest takie proste:

Nie będziesz głodny. Pokarmy, które będziesz spożywał w ciągu tych sześciu dni zapewnią ci uczucie sytości. Dzięki nim będziesz czuł się przez długi czas najedzony. A jeśli jednak poczujesz ssanie w żołądku, możesz sięgnąć po jedną z wielu przekąsek – bez poczucia winy!

Nie będziesz czuł, że czegoś sobie odmawiasz. Wiele diet bombarduje cię niekończącymi się listami produktów, których powinieneś unikać, pozostawiając ci bardzo ograniczony wybór. Przy tak niewielkiej ilości dozwolonych produktów, wzrasta prawdopodobieństwo, że porzucisz taką dietę na długo przed uzyskaniem pożądanych wyników. W diecie nocnej ten problem ci nie grozi. Celem sześciodniowego doładowania jest dostarczenie mięśniom odpowiedniej dawki białka i zasilenie organizmu smaczną i zdrową żywnością, a w rezultacie szybkie spalenie tłuszczu, bez potrzeby wyrzeczeń. Będąc na tej diecie, będziesz mógł jeść mnóstwo smacznych produktów, nie rezygnując przy tym z żadnej grupy pokarmowej. Właściwie nie będziesz miał nawet wrażenia, że jesteś na diecie. Zamiast wskazywać, z czego należy zrezygnować, nasza dieta pozwala ci dokładać na talerz nieskończoną ilość warzyw i owoców – jak w niewyczerpanym bufecie.

Teraz przedstawię ci Eda. Pięćdziesięciojednoletni Ed uwielbiał meksykańską kuchnię, ostre chili i podwójne hamburgery, co zaowocowało dodatkowymi 13 kilogramami tłuszczu, które dźwigał przez około dwadzieścia lat. Chcąc schudnąć, co pewien czas stosował jakąś intensywną dietę. Zazwyczaj dość szybko zrzucał około 4-5 kilo, ale zawsze czuł, że się głodzi i odmawia sobie wszystkiego, co uwielbia jeść, i dlatego nigdy nie

mógł wytrzymać na takiej drastycznej diecie. Po dwóch tygodniach zwykle porzucał wszelkie wysiłki i rzucał się w wir całotygodniowego obżarstwa, odzyskując stracone 4-5 kilo – i to z nawiązką.

Kiedy wypróbował dietę nocną, był zdumiony, że może aż tyle jeść i to swoich ulubionych produktów – w zdrowej wersji – a mimo to chudnąć. Nie czuł, że musi sobie czegoś odmawiać, więc na tej diecie wytrzymał bez trudu. Ostatecznie zrzucił całe 13 kilogramów i utrzymuje swoją nową wagę od ponad dwóch lat. Poniższa tabela zawiera wszystkie produkty, które Ed jadał na co dzień w trakcie sześciodniowego doładowania.

<u>Posiłki Eda w trakcie sześciodniowego doładowania</u>

ŚNIADANIE: śniadaniowe taco (z jajkami, serem cheddar, szpinakiem i sosem salsa na tortillach kukurydzianych), pomarańcza i kawa

PRZEKĄSKA: pieczone jabłko z cynamonem

LUNCH: burger wołowy z grzybami i jabłko

PRZEKĄSKA: warzywa z salsą z awokado i kukurydzy

OBIAD: kurczak chili z białą fasolą, pomidory zapiekane z parmezanem i kieliszek pinot noir

DESER: lekki pudding czekoladowy babci

PRZEKĄSKA: czarne borówki

CIEKAWOSTKI NAUKOWE

Różnorodność dodaje smaku zdrowemu życiu

Zdaniem Petera Ungara, naukowca z Uniwersytetu w Arkansas i autora książki *Human diet: Its Origin and Evolution* [Źródło i ewolucja diety człowieka], diety, które poważnie ograniczają rodzaje

dozwolonych produktów albo wykluczają całe grupy pokarmów, mogą być szkodliwe dla zdrowia. Ungar wskazuje na dane świadczące o tym, że za sprawą zmian ewolucyjnych człowiek może spożywać więcej rodzajów pokarmów niż jakikolwiek inny gatunek. A jeśli chodzi o nasze zdrowie, to im szersza gama produktów, tym lepiej dla nas. Dlatego zamiast zawężać swój wybór do kilku dozwolonych pokarmów, lepiej cieszyć się ich różnorodnością, tak jak będziesz mógł to robić, stosując dietę nocną. Gwarantuję, że to ci się spodoba.

Nie znudzisz się. Dzięki ponad stu przepysznym produktom, które masz do wyboru od samego początku, nie będziesz zmuszony jeść ciągle tych samych zapychaczy. Szeroki wybór potraw sprawi, że będziesz stosował tę dietę z chęcią i przyjemnością, a przy okazji schudniesz.

Nie musisz być mistrzem algebry. Uf! Możesz zapomnieć o liczeniu kalorii, sumowaniu punktów, ważeniu każdej porcji jedzenia, przeliczaniu proporcji makroelementów, zanim położysz ją na talerzu i wyliczaniu procentowej wartości codziennego spożycia. Musisz znać tylko jedną liczbę: wartość swojego DPR, a wówczas w tabelach na stronach 97-98 znajdziesz wszystkie potrzebne dane.

CIEKAWOSTKI NAUKOWE

Lepsza prostota niż komplikacje

Być może uznasz za oczywiste, że trudniej jest wytrzymać na tych dietach, które są bardziej skomplikowane, obwarowane licznymi zasadami i wymogami, a stosowanie się do nich zajmuje dużo czasu. Oznacza to, że im bardziej skomplikowana dieta, tym większe

prawdopodobieństwo, że z niej zrezygnujesz, nie uzyskawszy takiej wagi, jaką chciałeś osiągnąć. To spostrzeżenie poczyniono na podstawie badania, którego wynik zamieszczono w „Appetite” w 2010 roku. W ramach tego badania naukowcy kognitywni z Indiana University i Instytutu Ludzkiego Rozwoju Maxa Plancka w Berlinie porównali sposób odżywiania się kobiet, stosujących dwie różne diety. Jedna z nich zawierała bardzo proste jadłospisy, natomiast druga wymagała przeliczania każdego zjadanego kęsa. Naukowcy odkryli, że im bardziej skomplikowana była dieta, tym szybciej ludzie z niej rezygnowali.

Będziesz zachwycony elastycznością. Jeśli goni cię czas, możesz szybko sięgnąć po produkt lub posiłek tuż przed wyjściem z domu. Jeśli lubisz wykorzystywać swoją kreatywność w kuchni, możesz z przyjemnością poeksperymentować. Nie musisz przejmować się dostosowywaniem posiłków do sztywnych harmonogramów. Nie musisz jadać śniadania o 7:38 rano, sięgać po przekąskę dokładnie dwie godziny i dwanaście minut później, jadać lunchu o 12:17 po południu, kolejnej przekąski dokładnie trzy godziny i siedem minut później, a wreszcie obiadu – o 18:06. Nasza codzienność może nagle stanąć na głowie, a jeśli dieta ma być skuteczna na dłuższą metę, to musi być dopasowana do naszego rozkładu zajęć, dlatego tak ważna jest jej elastyczność.

Koniec zgadywanek. W Centrum Żywienia i Kontroli Masy Ciała w Bostońskim Centrum Medycznym znajduje się spiżarnia, w której trzymane są świeże owoce i warzywa, a także żywność puszkowana, aby pacjenci mogli zobaczyć na własne oczy, jak wygląda „zdrowa spiżarnia”.

Na stronie 329. znajdziesz „Listę zakupów diety nocnej”, która pomoże ci zapełnić własną spiżarnię. To prostsze, niż myślisz.

OPOWIEŚCI CENTYMETRA KRAWIECKIEGO

Nawet sobie nie wyobrażacie, jak jestem szczęśliwa, że nie muszę liczyć kalorii!

– Lynette, 31 lat, straciła 8,6 kilogramów

Pokochasz tę prostotę. Podczas sześciodniowego doładowania należy przestrzegać tylko czterech prostych wskazań. Nie wymaga to wiele czasu, drogiego sprzętu, ani skomplikowanych przepisów. To tylko cztery proste, łatwe do zastosowania sposoby na szybkie spalenie tłuszczu i pozbycie się nadwagi. Dzięki nim, szybko zauważysz rezultaty. Przyjrzyjmy się dokładniej każdemu z nich.

Recepta na szybszą utratę tłuszczu

Wystarczy, że zastosujesz się do poniższych wskazań, a wkroczysz na drogę, dzięki której zyskasz szczuplejsze i silniejsze ciało.

Zalecenie 1: Zaspokajaj swoje dzienne zapotrzebowanie na białko (DPR)

Zaspokajanie dziennego zapotrzebowania na białko stanowi nieodzowny warunek sześciodniowego doładowania. Codzienna odpowiednia dawka białka nie tylko podtrzymuje beztłuszczową masę mięśniową, która sprzyja pobudzaniu metabolizmu i chroni przed syndromem skurczenia mięśni, ale także zapobiega skurczom głodowym żołądka. Jak już się przekonałeś,

białko odgrywa ważną rolę w długotrwałym utrzymywaniu uczucia sytości. Dzięki spożywaniu odpowiedniej dawki białka, nie będzie ci burczało w brzuchu. Swoje DPR możesz ustalić w następujący sposób:

Dzienne zapotrzebowanie na białko (DPR):
Idealna waga (w kg) x 1,5 gramów = DPR (w gramach)

W Centrum Żywienia i Kontroli Masy Ciała w Bostońskim Centrum Medycznym idealną wagę każdego pacjenta określa się indywidualnie przy użyciu złożonego wzoru, który został tutaj uproszczony dla twojej wygody. Idealna waga kobiet wynosi 45,35 kg na pierwsze 152 cm wzrostu i 2,26 kg na każde dodatkowe 2,54 cm; w przypadku mężczyzn – 48 kg na pierwsze 152 cm wzrostu i 2,72 kg na każde dodatkowe 2,54 cm. Kiedy odszukasz swoją idealną wagę w tabeli, po prostu odczytaj swoje DPR w rubryce obok.

W następnej rubryce znajdziesz swoje DPR wyrażone w uncjach. Nie przerażaj się tym, że musisz zapamiętać wartość DPR w uncjach, a nie w gramach. Po lekturze dalszej części książki zorientujesz się, że ułatwi ci to korzystanie z diety nocnej. Przeliczenie gramów na uncje jest proste. Każda uncja mięsa, drobiu lub ryby zawiera około 7 gramów białka, wystarczy więc podzielić swoje DPR w gramach przez liczbę 7, aby otrzymać DPR w uncjach. Te obliczenia również zostały już dla ciebie przygotowane.

DPR w uncjach:
DPR (w gramach) ÷ 7 = DPR (w uncjach)

Pamiętaj, że DPR to *minimalna* dawka białka, jaką musisz *codziennie* dostarczać organizmowi, jeśli stosujesz dietę nocną. Zapamiętaj albo zapisz

swoje DPR w gramach i uncjach. Z jednym zastrzeżeniem: nawet jeśli twoja idealna waga jest niższa niż 54,43 kg, minimalne DPR i tak wynosi 82 gramy, czyli 12 uncji – jeśli jesteś kobietą, albo 97 gramów, czyli 14 uncji – jeśli jesteś mężczyzną. Mniejsze spożycie białka może okazać się niebezpieczne, bez względu na to, jak drobnej budowy jesteś.

ZNAJDŹ SWOJE DPR (DLA KOBIET)

Odszukaj swój wzrost w lewej kolumnie, a następnie w kolejnych rubrykach z prawej strony odczytaj swoją idealną wagę i DPR w gramach i uncjach.

Wzrost	Idealna waga	DPR w gramach	DPR w uncjach
do 162,56 cm	do 54,43 kg	82	12
165,1 cm	56,69	85	12
167,64 cm	58,96	89	13
170,18 cm	61,23	92	13
172,72 cm	63,5	95	14
175,26 cm	65,77	99	14
177,8 cm	68,03	102	15
180,34 cm	70,3	105	15
182,88 cm	72,57	109	16
185,42 cm	74,84	112	16
187,96 cm	77,11	116	17

ZNAJDŹ SWOJE DPR (DLA MĘŻCZYZN)

Odszukaj swój wzrost w lewej kolumnie, a następnie w kolejnych rubrykach z prawej strony odczytaj swoją idealną wagę i DPR w gramach i uncjach.

Wzrost	Idealna waga	DPR w gramach	DPR w uncjach
do 167,64 cm	do 64,41 kg	97	14
170,18 cm	67,13	101	14
172,72 cm	69,85	105	15
175,26 cm	72,57	109	16
177,8 cm	75,29	113	16
180,34 cm	78,01	117	17
182,88 cm	80,73	121	17
185,42 cm	83,46	125	18
187,96 cm	86,18	129	18
190,5 cm	88,9	133	19
193,04 cm	91,62	137	20
195,58 cm	94,34	141	20

Poniżej znajdziesz przykład zastosowania tego równania. Powiedzmy, że jesteś mężczyzną o wzroście ok. 175 cm. Zgodnie z powyższą tabelą, twoja idealna waga to 72,57 kg. Teraz znajdź w rubrykach z prawej strony swoje DPR w gramach (109 gramów) i w uncjach (16 uncji). To oznacza,

że musiałbyś spożywać *minimum* 109 gramów (czyli 16 uncji) białka dziennie. Pamiętaj, że to tylko przykład. Musisz ustalić własne, indywidualne DPR, aby dieta nocna okazała się skuteczna w twoim przypadku.

OPOWIEŚCI CENTYMETRA KRAWIECKIEGO

Myślałam, że jem wystarczająco dużo białka, ale chyba się myliłam. Odkąd zaczęłam spożywać go więcej, zauważyłam wyraźną różnicę w składzie mojego ciała – zawiera mniej t*łuszczu i jest bardziej jędrne. To mi się podoba!*

– Leslie, straciła prawie 5,5 kilogramów i ponad 6 centymetrów w talii

Odpowiednia dawka białka dostosowana do indywidualnych potrzeb jest podstawą niniejszej diety. Białko zasila mięśnie i pobudza metabolizm. Bardzo istotny jest również jego rodzaj. Ogólnie rzecz biorąc, im chudsze białko, tym lepiej. Podczas sześciodniowego doładowania, musisz zaspokoić swoje minimalne dziennie zapotrzebowanie na białko, spożywając następujące źródła chudego białka: chudą wołowinę, chudą wieprzowinę, drób, ryby, jajka, zamienniki jajek, produkty sojowe, zamienniki mięsa i sproszkowane białko.

Białko pochodzące z innych źródeł nie liczy się do DPR. Oznacza to, że nawet jeśli w niniejszej diecie zaleca się 2 porcje dziennie beztłuszczowego lub niskotłuszczowego (1%) nabiału oraz co najwyżej jedną porcję dziennie roślin strączkowych, takich jak soczewica, ciecierzyca i fasolnik chiński, to białko pochodzące z tych produktów nie liczy się do DPR. Dlaczego nie? Oprócz białka, te produkty zawierają też węglowodany i naturalne cukry, które w organizmie reagują w inny sposób i nie oddziałują tak korzystnie na

mięśnie i spalanie tłuszczu, jak czystsze źródła białka wyszczególnione poniżej. Właśnie dlatego liczba porcji tych produktów została ograniczona. Poniżej znajdziesz listę źródeł chudego białka zalecanych w czasie sześciodniowego doładowania.

ŹRÓDŁA BIAŁKA, KTÓRE LICZĄ SIĘ DO DPR ZALECANE W CZASIE SZEŚCIODNIOWEGO DOŁADOWANIA

Chuda wołowina	stek *London broil*, stek z górnej i dolnej zrazowej, polędwica
Chuda wieprzowina	kotlety schabowe, schab
Ryby	stek z tuńczyka, halibut, łosoś, dorsz, tuńczyk/ łosoś/sardynki w wodzie
Drób	białe mięso z kurczaka i indyka, bez skóry
Jajka	na twardo, na miękko, w koszulkach, smażone na oleju w sprayu, białka jajek, zamienniki jajek
Produkty sojowe i zamienniki mięsa	tofu, tempeh, seitan, białko roślinne upostaciowane (TVP – *textured vegetable protein*)
Sproszkowane białko	serwatka, soja, mieszanka serwatkowo-kazeinowa, *Physicians Protein Mix*

Określenie ilości białka, które należy spożyć, aby zaspokoić dzienne zapotrzebowanie jest proste, jeśli wybierzesz wołowinę, wieprzowinę, ryby albo drób – 28 gramów (1 uncja) białka pochodzącego z tych źródeł odpowiada 28 gramom (1 uncja) białka liczonego do DPR. Ale co

z jajkami, tofu i innymi źródłami? Poniższa tabela posłuży ci jako punkt odniesienia.

JAKA ILOŚĆ BIAŁKA ODPOWIADA 1 UNCJI BIAŁKA LICZONEGO DO DPR?

Źródło białka	*Białko liczone do DPR*
28 gramów chudej wołowiny	28 gramów
28 gramów chudej wieprzowiny	28 gramów
28 gramów ryby	28 gramów
28 gramów drobiu	28 gramów
1 duże jajko	28 gramów
białka 2 dużych jajek	28 gramów
¼ szklanki zamiennika jajek	28 gramów
85 gramów tofu	28 gramów
42,5 gramów tempehu	28 gramów
28 gramów seitana	28 gramów
1⁄8 szklanki TVP	28 gramów
1⁄3 miarki sproszkowanego białka	ok. 28 gramów (sprawdź w tabeli)

Powiedz: „nie” źródłom białka o wysokiej zawartości tłuszczu

Powinieneś unikać źródeł białka o wysokiej zawartości tłuszczu, ponieważ tłuszcze zawarte w diecie mogą przyczyniać się do insulinooporności i stanów zapalnych, które są przyczyną przybierania na wadze i otyłości.

- Mięsa o wysokiej zawartości tłuszczu: zwykłe mielone mięso wołowe, mięsa mocno poprzerastane tłuszczem, żeberka, gęś, kaczka, dziczyzna, podroby
- Mięsa przetworzone: bekon, parówki, peklowana wołowina, kiełbasa, hot dogi, mielonka, zimne mięsa zawierające ponad 3 gramy tłuszczu na 28 gramów mięsa
- Nabiał: mleko pełnotłuste, jogurt pełnotłusty, sery pełnotłuste, śmietana, bita śmietana

Czy mogę stosować dietę nocną, jeśli jestem wegetarianinem?

Tak! Dzięki produktom z soi, zamiennikom mięsa, jajkom oraz ich zamiennikom możesz zaspokoić dzienne zapotrzebowanie na białko łatwiej niż ci się wydaje. Jeśli jesteś wegetarianinem lub weganinem, możesz zastąpić drób, wieprzowinę i wołowinę w każdym posiłku w swoim jadłospisie i w przepisach takimi produktami, jak tofu, seitan czy tempeh. Innym zamiennikiem mięsa jest białko roślinne upostaciowane (TVP), które wytwarzane jest z suszonego białka sojowego. Wystarczy wymieszać w miarce kuchennej TVP z wrzątkiem w równych ilościach i odczekać 5 minut, aż mieszanka będzie gotowa do użytku. Do przyrządzania posiłków wymagających bekonu albo parówek możesz wykorzystać ich warzywne odpowiedniki, na przykład Morningstar Farms, które można kupić w większości supermarketów. W przepisach wymagających rosołu lub wywaru z kury albo z wołowiny, możesz wykorzystać rosół albo wywar warzywny.

<u>Zalecenie 2: Trzymaj się beztłuszczowych węglowodanów. Możesz bez ograniczeń jeść owoce i nieskrobiowe warzywa, a także maksymalnie 1 szklankę warzyw skrobiowych i 2-3 porcje pieczywa pełnoziarnistego – bez najmniejszego poczucia winy.</u>

Masz do wyboru szeroką gamę beztłuszczowych węglowodanów – należą do nich produkty wysokobłonnikowe, zdrowe dla serca i chroniące przed chorobami. Tego rodzaju węglowodany pomogą ci skutecznie pozbyć się boczków i wylewającego się znad talii sadełka. Pamiętaj, badania wskazują, że ludziom, którzy jedzą najwięcej beztłuszczowych węglowodanów, w najmniejszym stopniu zagraża nadwaga i otyłość – ale muszą to być *właściwe* węglowodany. Przestań obwiniać się za jedzenie owoców czy kromki pełnoziarnistego pieczywa i zacznij cieszyć się nimi na nowo. Twoje ciało podziękuje ci za to.

Rozkoszuj się wszelkimi owocami i nieskrobiowymi warzywami. Kiedy ostatnio pozwoliłeś sobie na „jedzenie do woli”? Unikanie ssania w żołądku jest niezwykle istotne w procesie odchudzania się; dzięki niezliczonym produktom roślinnym nigdy nie poczujesz się głodny. Wydaje ci się, że owoce i warzywa to nuda? Tabele „Podkreśl aromat warzyw” i „Podkreśl aromat owoców” (Aneks B, strona 334-335) zawierają wskazówki, dzięki którym zwyczajne płody rolne przekształcisz w coś niezwykłego.

Czy to znaczy, że podczas sześciodniowego doładowania w ogóle nie można jeść warzyw skrobiowych? Nic podobnego. Chociaż trzy przekąski dziennie będą składały się wyłącznie z owoców i nieskrobiowych warzyw, to do swoich posiłków możesz włączyć warzywa skrobiowe, takie jak kukurydza, ziemniaki, bataty, dynia olbrzymia, pochrzyn i jukka, jednak w ilości nie większej niż 1 szklanka dziennie.

CZY WIESZ, ŻE...

Nowa formuła „Mój talerz”, która zastąpiła starą piramidę żywienia, również kładzie szczególny nacisk na owoce i warzywa. Wśród burzy medialnej otaczającej ujawnienie tego nowego modelu żywienia w 2011 roku, pierwsza dama Michelle Obama oświadczyła, że w walce przeciwko otyłości, „dopóki [talerze są] w połowie zapełnione owocami i warzywami, a drugą połowę zajmuje chude białko, produkty pełnoziarniste i niskotłuszczowy nabiał, jesteśmy wielcy”. Brzmi to zupełnie, jakby mówiła o sześciodniowym doładowaniu!

Błonnik. Uchronienie się od uczucia głodu to tylko jeden z powodów, dla których ta dieta kładzie tak silny nacisk na beztłuszczowe węglowodany, owoce i warzywa. Ten stan sytości osiągamy w dużej mierze dzięki zawartemu w nich zdrowemu błonnikowi. Jest on korzystny dla zdrowia pod wieloma względami, między innymi:

- zmniejsza uczucie głodu
- obniża poziom cholesterolu
- obniża ryzyko chorób serca i udaru
- obniża ryzyko zachorowania na raka
- obniża ryzyko cukrzycy typu 2
- pomaga utrzymać optymalną pracę nerek
- poprawia pracę jelit.

Ale pamiętaj, że najwięcej błonnika – podobnie jak witamin i minerałów – znajduje się w skórce owoców i warzyw, więc kiedy tylko to możliwe, nie obieraj ich przed zjedzeniem. Oczywiście musisz obierać banany i pomarańcze, ale jabłka, gruszki, ogórki, cukinie i tym podobne

lepiej jeść ze skórką, aby szybko dostarczyć organizmowi zastrzyk błonnika.

Wskazówka na temat kupowania owoców i warzyw. Świeże produkty rolne świetnie nadają się na przekąski, ale nie spełnią swojego zadania, jeśli nie zjesz ich od razu. Warto trzymać w spiżarni owoce i warzywa w puszkach i mrożone, żeby zawsze były pod ręką. Kupując owoce w puszkach, wybieraj te w wodzie albo we własnym soku, a nie w syropie, a kupując warzywa w puszkach, szukaj takich, które mają najmniej sodu. W przypadku mrożonek, wybieraj owoce bez dodatku cukru i warzywa bez sosu maślanego lub śmietanowego.

Niniejsza dieta została opracowana tak, aby pomóc ci chudnąć bez szkody dla zdrowia. Owoce i warzywa są bogatym źródłem korzyści zdrowotnych. Dlaczego tak skutecznie walczą z chorobami? Wyobraź sobie, że twój organizm to wielka fabryka. W jej wnętrzu uwijają się twoje komórki – które działają jak robotnicy przy taśmie – w każdej chwili przez cały dzień przetwarzają tlen w energię. Ale przy okazji powstają też skutki uboczne – cząsteczki zwane wolnymi rodnikami. Wyobraź sobie, że wolne rodniki to zabójcy ninja, którzy niszczą wszelki sprzęt w fabryce twojego organizmu – białko, tkanki i geny. Ich działanie ma związek z wieloma chorobami, łącznie z rakiem i chorobami serca. Ciało wysyła przeciwko tym zabójcom ninja armię żołnierzy zwanych antyoksydantami. Jak superbohaterowie, antyoksydanty neutralizują zabójcze wolne rodniki, aby cały organizm mógł funkcjonować pełną parą.

Skąd w ciele biorą się antyoksydanty? Z owoców i warzyw! Niestety, Amerykanie spożywają zaledwie 59 procent zalecanej dawki dziennej warzyw i 42 procent owoców. Opracowana przez nas dietaa ma na celu zaradzenie temu problemowi, poprzez zachęcanie do konsumowania ich w dużych ilościach, dzięki czemu organizm lepiej poradzi sobie

z chorobami i zachowa najwyższą formę. Ponadto, istnieje tak wiele różnych owoców i warzyw do wyboru, że nigdy się nimi nie znudzisz. W tej diecie najważniejsza jest różnorodność, a nie ograniczanie wyboru. Spójrz na „Listę zakupów diety nocnej” (Aneks B, strona 329), a zobaczysz wiele owoców i warzyw, którymi możesz się cieszyć, jednocześnie spalając tłuszcz i tracąc na wadze. Warto też zajrzeć do tabeli „Owoce i warzywa bogate w antyoksydanty” (Aneks B, strona 335).

Jedz 2-3 porcje produktów pełnoziarnistych dziennie. Kolejnym istotnym źródłem beztłuszczowych węglowodanów są produkty pełnoziarniste. Tak, stosując tę dietę, możesz jeść smaczne pokarmy, takie jak chleb, płatki owsiane, makaron razowy i brązowy ryż. Produkty pełnoziarniste to te, które zawierają stuprocentowe, całe ziarna zbóż, łącznie z otrębami, zarodkami i bielmem. Produkty pełnoziarniste również zawierają błonnik, witaminy, minerały i antyoksydanty. Kupując produkty tego rodzaju, zwracaj uwagę na oznaczenie „pełnoziarnisty 100%”. Zboża rafinowane są natomiast pozbawiane otrębów i zarodków. W procesie rafinacji usuwane są również składniki odżywcze i błonnik.

W przeszłości szkalowano węglowodany, ale pełne ziarna są istotną częścią zdrowej diety. Dlatego właśnie Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne, Wskazania dietetyczne dla Amerykanów z 2010 roku, nowe wskazania żywnościowe „Mój talerz”, Akademia Odżywiania i dietetyki (wcześniej: Amerykańskie Towarzystwo dietetyki), Klinika Mayo, Szkoła Zdrowia Publicznego Uniwersytetu Harvarda i dziesiątki innych państwowych szanowanych organizacji zdrowia popierają spożywanie produktów pełnoziarnistych. Dane naukowe gromadzone przez dziesiątki lat wskazują na wynikające stąd liczne korzyści zdrowotne, takie jak:

- zmniejszenie ryzyka chorób serca o 25-28 procent

- zmniejszenie ryzyka cukrzycy o 21-30 procent
- zmniejszenie ryzyka udaru o 30-36 procent
- zmniejszenie ryzyka zespołu metabolicznego
- obniżenie poziomu insuliny i insulinooporności
- obniżenie poziomu glukozy we krwi
- obniżenie poziomu całkowitego cholesterolu
- obniżenie poziomu cholesterolu LDL
- podniesienie cholesterolu HDL
- obniżenie poziomu trójglicerydów
- obniżenie poziomu białka C-reaktywnego, wskaźnika stanu zapalnego
- zmniejszenie ryzyka chorób zapalnych
- poprawa stanu zdrowia tętnic
- zmniejszenie ryzyka raka jelita grubego
- obniżenie ciśnienia krwi
- zmniejszenie ryzyka astmy
- poprawa stanu zdrowia dziąseł i zębów.

Do tej listy znaczących korzyści dla zdrowia należy dodać fakt, że dieta bogata w produkty pełnoziarniste sprzyja odchudzaniu. W latach 2004-2009 przeprowadzono przynajmniej dziesięć badań wskazujących, że tego rodzaju żywność korzystnie wpływa na utratę wagi, obniżenie BMI, a szczególnie na zmniejszenie obwodu w pasie. Wziąwszy pod uwagę wszystkie te korzyści, łatwo zauważyć, że produkty pełnoziarniste są niezwykle potrzebne w procesie bezpiecznego odchudzania się.

Ale w jaki sposób jedzenie pełnoziarnistego chleba, płatków śniadaniowych, ryżu, makaronu i innych produktów sprzyja trwałej utracie wagi? Po pierwsze, produkty pełnoziarniste są pełne błonnika, który zapewnia uczucie sytości i obniża poziom hormonu głodu greliny. Wyniki

pewnego badania opublikowane w „European Journal of Endocrinology” wskazują, że wysoki udział błonnika w diecie pomaga równoważyć poziom greliny u osób z nadwagą. To wyjaśnia zmniejszenie uczucia głodu.

CIEKAWOSTKI NAUKOWE

Jedz produkty pełnoziarniste, aby zmniejszyć obwód w pasie.

Poniżej przedstawiam zaledwie kilka spośród wielu najważniejszych wyników badań, wskazujących na zależność łączącą produkty pełnoziarniste i utratę wagi.

Zespół naukowców z Uniwersytetu Stanu Pensylwania badał dwie grupy osób stosujących tę samą dietę, w ramach której codziennie spożywano pięć porcji owoców i warzyw, trzy porcje niskotłuszczowego nabiału, dwie porcje chudego białka i cztery do siedmiu porcji artykułów zbożowych, w zależności od indywidualnego zapotrzebowania na kalorie. Na czym polegała jedyna różnica między tymi dwiema dietami? Jedna grupa jadła wyłącznie produkty pełnoziarniste, podczas gdy druga – zboża rafinowane. Po dwunastu tygodniach, osoby w obydwu grupach straciły na wadze średnio 3,5-5 kilogramów, ale grupa, w której spożywano produkty pełnoziarniste pozbyła się większej ilości tłuszczu brzusznego. Czy nie chciałbyś mieć płaskiego brzucha i nosić spodni w mniejszym rozmiarze?

Naukowcy przedstawili na łamach „American Journal College of Nutrition” związek łączący BMI i spożycie produktów pełnoziarnistych u kobiet. Odkryli, że kobiety, które spożywały przynajmniej jedną porcję produktów pełnoziarnistych dziennie, miały znacząco niższy wynik pomiaru BMI i obwodu w pasie, niż te uczestniczki badania, które nie jadły produktów pełnoziarnistych.

W pewnym badaniu, którego wyniki umieszczono w „Journal of Nutrition and Education Behavior”, wzięło udział 159 studentów, a naukowcy odkryli, że spożycie produktów pełnoziarnistych było najwyższe wśród tych osób, które miały zdrową wagę, a niższe wśród tych, którzy cierpieli na nadwagę lub otyłość.

Kiedy holenderscy naukowcy przeanalizowali spożycie produktów pełnoziarnistych wśród 4237 dorosłych osób w średnim wieku, napisali w „European Journal of Nutrition”, że każdy dodatkowy gram spożywanych produktów pełnoziarnistych obniżał ryzyko wystąpienia otyłości zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet.

Wielkość porcji produktów pełnoziarnistych podczas sześciodniowego doładowania

Jeśli sądzisz, że do swojej olbrzymiej miski możesz wsypać tyle płatków pełnoziarnistych, ile dusza zapragnie, to grubo się mylisz. W naszym społeczeństwie często zawyża się wielkość porcji, co stanowi jedną z przyczyn przejadania się i tycia. Co zatem należy uznać za porcję? Poniższa lista zawiera dokładnie określone ilości:

- ½ 100% razowego bajgla (wielkości mrożonego bajgla Lender lub Sara Lee, a nie Iggy czy Dunkin’ Donuts)
- 1 kromka stuprocentowego razowego chleba (1 porcja = 28 gramów)
- ½ szklanki kaszy owsianej, gotowanej (lub ¼ szklanki suchej), drobnej lub grubej
- ½ szklanki kaszy manny, gotowanej (lub ¼ szklanki suchej)
- ½ szklanki otrębów owsianych, gotowanych (lub ¼ szklanki suchych)

- 1 porcja gotowych do spożycia wysokobłonnikowych płatków śniadaniowych (1 porcja wg etykiety wartości odżywczych)
- 1/3 szklanki brązowego ryżu, gotowanego (lub 1⁄8 szklanki suchego)
- ½ szklanki makaronu razowego, gotowanego (lub 28 gramów suchego)
- ½ szklanki kuskus, gotowanego (lub 1⁄8 szklanki suchego)
- ½ szklanki komosy ryżowej, gotowanej (lub 1⁄8 szklanki suchej)
- ½ szklanki orkiszu, gotowanego (lub ¼ szklanki suchego)
- 2 krakersy pełnoziarniste (ja lubię Wasa Crisp Bread Crackers).

Zalecenie 3: Skup się na zdrowych tłuszczach i ogranicz dodane tłuszcze do 4 porcji dziennie.

Tłuszcze, podobnie jak węglowodany, nie są jednakowe. W Stanach Zjednoczonych ludzie spożywają za dużo tłustego jedzenia: 110 procent zalecanej dawki dziennej tłuszczów nasyconych. To zła wiadomość dla obwodu w pasie i dla zdrowia w ogóle. Od dziesiątek lat nasycone tłuszcze utożsamiane są ze zwiększeniem ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Wyniki pewnego nowatorskiego badania, opublikowane w „New England Journal of Medicine”, wskazują, że każdy pięcioprocentowy przyrost kalorii pochodzących z nasyconych tłuszczów, w porównaniu z taką samą dawką zawartą w węglowodanach, był odpowiedzialny za siedemnastoprocentowy wzrost ryzyka choroby serca. To dość przerażające, ale pytanie, jakie zadawali sobie lekarze na całym świecie, brzmiało: „Czym można zastąpić tłuszcze nasycone?”.

Większość diet niskotłuszczowych opracowanych na podstawie tych odkryć pozwala na swobodniejsze objadanie się węglowodanami, którymi zastępuje się te wstrętne tłuszcze nasycone, ale nie zwraca się przy tym uwagi na różnicę między węglowodanami zawartymi w produktach

razowych, a rafinowanych. Jak jednak wiesz, spożywanie zbyt dużej ilości rafinowanych węglowodanów również jest przyczyną wzrostu ryzyka chorób serca i cukrzycy. W rzeczywistości mogą one być jeszcze bardziej szkodliwe dla zdrowia niż tłuszcze nasycone. W ten sposób cała ta sprawa staje się nieco zagmatwana, prawda?

Lekarze, naukowcy i badacze wrócili do punktu wyjścia i zaczęli przeprowadzać w swoich laboratoriach kolejne badania. I dokonali ważnych odkryć. Informacja o wyeliminowaniu węglowodanów rafinowanych na rzecz beztłuszczowych, jak zaleca się w diecie nocnej, okazała się całkowicie słuszna. Ale co z tymi tłuszczami? Czy wszystkie rodzaje tłuszczu są źródłem chorób? A może tylko tłuszcze nasycone są winowajcami? Czy wszystkie tłuszcze odkładają się natychmiast w naszych udach i brzuchu? Czy trzeba je wszystkie wyeliminować, jeśli chcemy pozbyć się tuszy?

Co ciekawe, okazuje się, że chociaż nadmierne spożycie tłuszczów nasyconych grozi chorobami i przybieraniem na wadze, to jednak inne rodzaje tłuszczów spożywane w odpowiednich ilościach mogą wręcz wspomagać spalanie tłuszczu i sprzyjać zdrowiu. A zatem, które tłuszcze należą do tych potencjalnych pogromców tłuszczu i chorób?

Poznaj PUFA i MUFA

PUFA to wielonienasycone kwasy tłuszczowe. W przeciwieństwie do tłuszczów nasyconych, które w temperaturze pokojowej posiadają stałą konsystencję, PUFA zachowują zwykle płynną postać zarówno w temperaturze pokojowej, jak i po schłodzeniu. Zawierają niezbędne kwasy tłuszczowe (EFA), zwane kwasami tłuszczowymi omega-3 i omega-

6. Ludzki organizm potrzebuje ich dla zachowania optymalnego zdrowia, ale sam nie wytwarza ich w wystarczającej ilości, więc człowiek musi uzyskać je z diety. Produkty, które będziesz spożywał w trakcie sześciodniowego doładowania, są bogate w PUFA, a należą do nich dorsz, halibut, łosoś, krewetki, tuńczyk, tempeh i tofu. Pamiętaj, że nie wszystkie PUFA są równowartościowe. Oleje roślinne, na przykład kukurydziany, krokoszowy, sojowy i słonecznikowy, są bogate w PUFA, ale nie zaleca się ich w diecie nocnej. Po podgrzaniu łatwo ulegają utlenianiu, co może negatywnie wpływać na zdrowie. Zachęcam, aby trzymać się dodanych tłuszczów i beztłuszczowych zamienników wymienionych na stronie 110.

CIEKAWOSTKI NAUKOWE

Moc PUFA

Coraz więcej badań wskazuje, że zastąpienie tłuszczów nasyconych tłuszczami PUFA zmniejsza ryzyko chorób serca. Nawet jeśli zastąpiony zostanie zaledwie 1 procent tłuszczów nasyconych, poziom LDL obniży się, a ryzyko incydentu wieńcowego zmniejszy się o około 2-3 procent, według artykułu opublikowanego w „American Journal of Clinical Nutrition” w 2011 roku. Z kolei pewien zespół naukowców przeanalizował wyniki licznych badań nad powiązaniem między tłuszczem i chorobą sercowo-naczyniową, a rezultaty dokonanego przeglądu umieścił w „American Journal of Clinical Nutrition”. Odkryto, że każde pięcioprocentowe zmniejszenie spożycia tłuszczów nasyconych, idące w parze ze zwiększeniem spożycia PUFA, powodowało dziesięcioprocentowe zmniejszenie ryzyka chorób serca.

MUFA to mononienasycone kwasy tłuszczowe. W temperaturze pokojowej przyjmują postać płynną, ale przechowywane w niskiej temperaturze, przechodzą w ciało stałe. Te tłuszcze mają wysoką zawartość witaminy E, antyoksydantu. Do produktów zawierających dużo MUFA, którymi będziesz się odżywiał podczas sześciodniowego doładowania, należą awokado, orzechy, masło orzechowe, pestki/nasiona i oliwa z oliwek. Jeśli tłuszcze nasycone to lepka, maziowata papka, która zatyka tętnice, to PUFA i MUFA są jak środek do udrażniania tętnic, dzięki czemu krew może przepływać swobodniej. Zamiana tłuszczów nasyconych na PUFA i MUFA będzie sprzyjać korzystnej zmianie poziomu cholesterolu, a tym samym – chronić twoje serce.

A jak to się ma do spadku wagi? Wykazano, że zarówno wielonienasycone, jak i mononienasycone kwasy tłuszczowe sprzyjają utracie wagi i obniżają stan zapalny, który ma związek ze zwiększonym poziomem tłuszczu brzusznego i obniżeniem masy mięśniowej. Spożycie MUFA powiązano w szczególności ze zmniejszaniem tłuszczu brzusznego. Opublikowane w „Diabetes Care” wyniki jednego z najbardziej intrygujących badań nad MUFA i tkanką tłuszczową, wskazują, że kobiety w wieku przedmenopauzalnym, które spożywały więcej MUFA zachowały więcej beztłuszczowej masy mięśniowej niż kobiety na diecie o bardzo niskiej zawartości tłuszczu. Podczas innych badań, przeprowadzonych w Republice Czeskiej, otyłe kobiety straciły na wadze więcej, spożywając więcej PUFA.

Chociaż PUFA i MUFA będą lepszym wyborem niż tłuszcze nasycone, należy pamiętać, że wszystkie tłuszcze są bardzo kaloryczne. Wszystkie – nasycone, PUFA, MUFA – zawierają 9 kalorii na jeden gram i nie zajmują zbyt wysokiej pozycji na skali sytości. W rzeczywistości wyniki badań przedstawione w numerze „Nutrition Journal” z 2010 roku wskazują, że

rodzaj spożytych tłuszczów nie wpływa na odczuwany poziom sytości. Najważniejsze jest dostarczanie organizmowi PUFA i MUFA w odpowiedniej ilości. Przestrzegaj porcji sugerowanych w jadłospisach i przepisach w rozdziałach 7. i 8. Zwracaj też uwagę na niżej podane zalecenia dotyczące dodanych tłuszczów.

Uwaga na tłuszcze trans

Do tłuszczów, które mogą mieć katastrofalny wręcz wpływ na wagę i zdrowie, należą tłuszcze trans. Właśnie tych tłuszczów używa się do smażenia frytek czy pączków i do przedłużania okresu przechowywania takich produktów, jak krakersy i chipsy ziemniaczane. Znajdują się też w margarynie. Na etykietkach znajdziesz je pod nazwą „częściowo uwodorniony olej roślinny". Co zaskakujące, „w pełni uwodornione oleje roślinne" są wolne od tłuszczów trans. Tłuszcze tego typu nie tylko powodują ogólny przyrost wagi, ale w szczególności są źródłem tłuszczu brzusznego, nawet jeśli jesteś na diecie niskokalorycznej. Jeśli próbujesz zaspokoić głód, sięgając po takie produkty, jak beztłuszczowe krakersy, ciasta i ciastka o wysokiej zawartości tłuszczów trans, możesz uniemożliwić sobie pozbycie się sadełka, które wylewa się znad talii. Tłuszcze trans podnoszą również poziom cholesterolu LDL, a obniżają ochronny cholesterol HDL, tym samym skutecznie zwiększając ryzyko chorób serca. W diecie nocnej nie ma miejsca na tego rodzaju tłuszcze! Wyeliminuj je!

CIEKAWOSTKI NAUKOWE

Tłuszcze trans przenoszą tłuszcz w okolice brzucha

Naukowcy z Wake Forest University School of Medicine [Wydział Lekarski Uniwersytetu Wake Forest] badali dwie grupy małp, których diety nie różniły się pod względem ilości kalorii, lecz opierały się na różnego rodzaju tłuszczach. Jedna grupa karmiona była tłuszczami trans, zaś druga – MUFA. Liczba spożywanych kalorii powinna zapewnić utrzymanie dotychczasowej wagi, a nie spowodować jej wzrost. Ale stało się inaczej. Małpy, które karmiono tłuszczami trans, przytyły o 7,2 procent, natomiast te z grupy karmionej MUFA – o 1,8 procent. Ale najbardziej kłopotliwy okazał się fakt, że dodatkowy tłuszcz u małp karmionych tłuszczami trans odłożył się wyłącznie w okolicy brzucha. Ponadto, przeniósł się tam również tłuszcz z innych okolic ciała.

Dodane tłuszcze. Stosując dietę nocną, nie musisz eliminować dodanych tłuszczów, ale ograniczysz ich spożycie do 4 porcji dziennie (1 porcja = 1 łyżeczka). Skup się na zdrowych dodanych tłuszczach, których znaczne ilości zawarte są w PUFA i MUFA i pamiętaj, że jest wiele sposobów, aby poprawić smak potraw, nie dodając do nich tłuszczu. Do tego celu możesz wykorzystać oleju w sprayu, który produkowany jest z oliwy z oliwek, beztłuszczowy majonez i dressingi. Te drobne zmiany mogą radykalnie obniżyć twoje spożycie tłuszczów i przyspieszyć utratę wagi.

Dodany tłuszcz (do 4 porcji dziennie) (1 porcja = 1 łyżeczka)	Awokado
	Niskotłuszczowe dressingi
	Niskotłuszczowe dipy i sosy

	Majonez (z oliwą z oliwek)
	Maślane mixy bez dodatku tłuszczów trans (ja lubię Earth Balance)
	Oliwa z oliwek
	Orzechy
	Nasiona/Pestki
Alternatywy beztłuszczowe	Olej w sprayu (produkowany z oliwy z oliwek)
	Beztłuszczowe dipy i sosy
	Beztłuszczowe dressingi
	Beztłuszczowy majonez

Zalecenie 4: Pij przynajmniej 8 szklanek wody dziennie i bez obaw rozkoszuj się kieliszkiem wina – ale tylko jednym!

Odpowiednie nawodnienie organizmu podczas odchudzania się jest absolutnie niezbędne, aby utrzymać szybkie tempo spalania tłuszczu. Poniżej opisuję, jak choćby nieznaczne odwodnienie może zaprzepaścić spalanie tłuszczu:

- Odwodnienie zaburza proces przemiany materii. Spalanie kalorii wytwarza toksyny, które należy usunąć z organizmu. To nerki są odpowiedzialne za to zadanie, a do tego celu potrzebują wody. Odwodnienie obniża ich wydajność, a w rezultacie toksyny odkładają się w organizmie. Aby zapobiec potencjalnie groźnemu przeciążeniu toksynami, nerki muszą korzystać z pomocy wątroby. Ale gdy

wątroba zajmuje się wypłukiwaniem toksyn, zaniedbuje jedną ze swoich podstawowych funkcji: metabolizowanie tłuszczu. Dostarczaj nerkom wody, żeby wątroba mogła robić, co do niej należy.

- Odwodnienie pozbawia ciało mięśni. Woda stanowi ponad 75 procent mięśni i jest niezbędna w procesie budowania beztłuszczowej masy mięśniowej. Ponadto wymagana jest, aby zredukować skurcze mięśni i bóle w stawach, utrudniające wykonywanie ćwiczeń fizycznych, które budują beztłuszczową masę mięśniową i przyspieszają metabolizm. Ponadto, odwodnienie zmniejsza objętość krwi, wskutek czego do mięśni dociera mniej tlenu, co w konsekwencji wywołuje ich zmęczenie. Ponieważ utrzymanie beztłuszczowej masy mięśniowej jest warunkiem szybkiego spalania tłuszczu w tej diecie, musisz dbać o odpowiednie nawodnienie mięśni. Nawodnione komórki mięśni są silniejsze i mniej prawdopodobne, że zostaną wchłonięte jako źródło energii.

POGROMCY MITÓW

MIT: Picie wody powoduje zatrzymywanie wody w organizmie i opuchnięty wygląd. W rzeczywistości jest zupełnie odwrotnie. Zatrzymywanie wody, a w konsekwencji puchnięcie to oznaki *odwodnienia*. Kiedy organizm pozbawiony jest odpowiedniego nawodnienia, wysyła sygnał SOS do mózgu, który nakazuje komórkom zachowywać wodę. To prawie tak, jakby twoje ciało zaczęło budować wewnętrzne tamy, aby zatrzymać wodę – niestety, największym zbiornikiem zwykle okazuje się brzuch. Jeśli masz

opuchnięty brzuch, być może oznacza to, że powinieneś pić więcej płynów.

Aby odpowiednio nawodnić organizm, należy pić przynajmniej osiem szklanek o pojemności 236 ml, czyli prawie dwa litry wody dziennie. Nieważne, czy będziesz pił wodę z kranu, źródlaną, selcerską czy sodową. Możesz pić również wodę smakową, pod warunkiem, że nie będzie słodzona.

W ramach diety nocnej można też pić czarną kawę, herbatę i dietetyczne napoje gazowane (zawierające mniej niż 2 kalorie), ale nie można ich wliczać do dziennego zapotrzebowania dwóch litrów wody. W rzeczywistości napoje kofeinowe odwadniają organizm. Zatem wypicie 236 ml napoju kofeinowego musisz zrównoważyć taką samą ilością wody – oprócz tych niespełna dwóch litrów.

CIEKAWOSTKI NAUKOWE

Pij przed jedzeniem

Aby przyspieszyć pozbywanie się wagi, pij wodę przed posiłkami. Badania, których wyniki przedstawiono w 2010 roku na Krajowej Konferencji Amerykańskiego Towarzystwa Chemicznego w Bostonie, dowiodły, że wypijanie dwóch szklanek wody tuż przed jedzeniem przyspiesza utratę wagi. W próbie obejmującej 48 dorosłych w średnim wieku i starszych, osoby pijące wodę przed jedzeniem spożywały następnie średnio o 75-90 kalorii mniej. Naukowcy sugerują, że woda zapewniała badanym uczucie większej sytości, a zmniejszała głód. Po dwunastu tygodniach, badani pijący wodę

schudli bardziej niż ci, którzy nie pili przed posiłkami, a swoją nową wagę utrzymywali przez ponad rok. Ponadto, według relacji przedstawionej przez niemieckich naukowców w „Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism”, w ciągu dziesięciu minut po wypiciu pół litra wody, tempo przemiany materii zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet zaczęło się zwiększać, by po 30-40 minutach osiągnąć trzydziestoprocentowy wzrost.

A co z alkoholem?

Badania wskazują, że jedna porcja alkoholu dziennie służy zdrowiu. Wino, w przeciwieństwie do piwa czy jakiegoś mocnego trunku, jest w niniejszej diecie dopuszczalne, ponieważ spożywane z umiarem jest źródłem licznych korzyści dla zdrowia, takich jak:

- zmniejszenie ryzyka chorób serca
- zwiększenie cholesterolu HDL
- zmniejszenie ryzyka cukrzycy typu 2
- zmniejszenie ryzyka raka
- zmniejszenie ryzyka udaru
- spowolnienie rozwoju neurologicznych chorób degeneracyjnych, takich jak choroba Alzheimera
- mniejsze uszkodzenia komórek spowodowane wolnymi rodnikami
- zmniejszenie ryzyka zaćmy.

Być może słyszałeś, że czerwone wino korzystniej wpływa na serce niż białe, ale to niekoniecznie jest prawdą. Stwierdzono, że oba rodzaje mają działanie ochronne. Według niektórych badań, jeden kieliszek wina

dziennie może podnieść poziom cholesterolu HDL, czyli „dobrego” cholesterolu. Zatem wypijaj wieczorny kieliszek Chardonnay, Cabernet Sauvignon lub Pinot Noir bez najmniejszego poczucia winy. Jeśli nie pijasz alkoholu, nie zaczynaj. Jeśli pijasz, przerzuć się na wino.

OPOWIEŚCI CENTYMETRA KRAWIECKIEGO

Stosowałam wcześniej wiele diet, w których dozwolone były nieliczne produkty. Tak bardzo nudziło mnie jedzenie ciągle tego samego, że oszukiwałam i zdarzały mi się napady obżarstwa. Teraz mam do wyboru tyle ulubionych rzeczy do jedzenia i mogę pić wino! Nie muszę już oszukiwać. To jest dieta, którą mogę stosować przez resztę życia.

– Jane, 29 lat, straciła 14 kilogramów i 15 centymetrów w talii

Podsumowanie

Na diecie nocnej będziesz stosował się do tych czterech zaleceń, aby tworzyć smaczne, sycące posiłki i przekąski. Mając je na uwadze, przeczytaj, co możesz jeść każdego dnia.

minimalna ilość białka w gramach, dopasuj do swojego DPR	Chuda wołowina, chuda wieprzowina, drób, ryby, produkty sojowe, zamienniki mięsa, sproszkowane białko
Owoce	Tyle, ile zdołasz zjeść
Warzywa nieskrobiowe	Tyle, ile zdołasz zjeść

2 porcje nabiału (1 porcja = 1 szklanka)	Beztłuszczowy albo niskotłuszczowy (1%) jogurt, mleko, serek wiejski, ser, zamienniki nabiału
2-3 porcje produktów razowych (zob. wielkość porcji na stronie 105.)	Bajgiel, chleb, owsianka, kasza manna, otręby owsiane, wysokobiałkowe i wysokobłonnikowe płatki śniadaniowe, brązowy ryż, makaron, krakersy, komosa ryżowa, kuskus, farro
Maksymalnie 1 porcja warzyw skrobiowych/strączkowych (1 porcja = 1 szklanka)	Kukurydza, ziemniaki, dynia, bataty, odmiany dyni olbrzymiej, pochrzyn, jukka, czarna fasola, fasolnik chiński, biała fasola cannellini, ciecierzyca, fasola nerkowata, soczewica, fasola limańska, fasola navy, pinto, groszek, fasola czerwona, łuskany groch, biała fasola
Maksymalnie 4 porcje dodanych tłuszczów (1 porcja = 1 łyżeczka)	Awokado, oliwa z oliwek, niskotłuszczowe dressingi, niskotłuszczowy majonez, niskotłuszczowe dipy i sosy, tłuszcze nie-trans, maślane mixy, orzechy, pestki/nasiona
Desery (opcjonalnie) (1 porcja = według przepisów)	Jadłospisy w rozdziale 6, przepisy w rozdziale 8
Wino (opcjonalnie) (1 kieliszek = 177 ml)	Wszystkie rodzaje

Oczywiście, możesz wykazać się swoją kreatywnością. Jak przekonasz się z lektury sekcji „28-dniowy plan posiłków” w rozdziale 6. oraz „Przepisy na sześciodniowe doładowanie” w rozdziale 8., możliwości są nieskończone.

ROZDZIAŁ 5

SZYBKIE PRZYSPIESZENIE

Czy wiesz, że spędzanie niezliczonych godzin na bieżni, choć pozwala spalić ogromną ilość kalorii, może jednocześnie niweczyć twoje wysiłki, których celem jest utrata wagi? Po tych ćwiczeniach umierasz z głodu i jesteś wyczerpany, a do tego wcale nie zbliżasz się do swojej wagi docelowej. Na czym polega problem? Otóż taktyka polegająca na tym, aby jeść mniej, a stosować więcej ćwiczeń cardio, może doprowadzić organizm do stanu katabolicznego, w którym spalane są własne mięśnie, co skutecznie spowalnia metabolizm i zaburza proces spalania tłuszczu. Co zatem należy robić?

Jak już się przekonałeś, utrzymanie lub budowanie beztłuszczowej masy mięśniowej stanowi klucz do szybkiej i trwałej utraty wagi, a także do uniknięcia syndromu skurczenia mięśni, dlatego twój trening powinien być ukierunkowany właśnie na zwiększenie beztłuszczowej masy mięśniowej. Nie oznacza to jednak, że musisz stosować jakiś przeciętny schemat ćwiczeń ciężarowych. Ostatnie badania wskazują, że zintegrowanie dwóch metod ćwiczeń – tak jak dieta nocna łączy w sobie dwa rodzaje diety – pozwala spalać więcej tłuszczu szybciej niż jakikolwiek inny rodzaj treningu. Podwójne rezultaty uzyskuje się w dwukrotnie krótszym czasie.

Ten plan ćwiczeń opiera się na wspomnianych już coraz liczniejszych wynikach badań wskazujących, że połączenie treningu oporowego z krótkimi zrywami cardio pozwala spalić znacznie więcej tłuszczu niż oddzielne sesje tych dwóch rodzajów treningu. Takie dynamiczne podejście umożliwia szybkie wzmocnienie i wyrzeźbienie ciała. Ruchy są opracowane w taki sposób, aby ułatwić ćwiczącemu poradzenie sobie z trudniejszymi okolicami, do których zalicza się brzuch, pośladki, uda i galaretowate ramiona. Możesz zacząć ćwiczyć już dzisiaj, niezależnie od swojego wieku czy poziomu sprawności fizycznej. Co więcej, w ogóle nie musisz podnosić sztangi ani pocić się na bieżni.

CIEKAWOSTKI NAUKOWE

Przeprogramuj swoje DNA

Jeśli zbyt długo wylegiwałeś się na kanapie, może ci się wydawać, że już za późno na rozpoczęcie ćwiczeń. Mylisz się! Badania, których wyniki opublikowano w „Cell Metabolism” w 2012 roku wskazują, że kiedy prowadzący bierny tryb życia, ale zdrowi mężczyźni i kobiety, zaczynają ćwiczyć – choćby przez kilka minut – w rezultacie zmienia się ich DNA. W cząsteczkach DNA w mięśniach zachodzą chemiczne i strukturalne zmiany, które przeprogramowują mięśnie, wzmacniając je i umożliwiając czerpanie metabolicznych korzyści płynących z ćwiczeń fizycznych. Dowodzi to niezbicie, że nigdy nie jest za późno na rozpoczęcie ćwiczeń i korzystanie z ich zbawiennego wpływu.

W ramach dwóch badań, których wyniki zamieszczono w „Journal of Strength and Conditioning”, porównano skuteczność treningu tradycyjnego

i zintegrowanego. Poniżej przedstawiam te dwa programy, które uczestniczki badania stosowały przez 3 dni w tygodniu w ciągu 11 tygodni:

Grupa 1 – trening tradycyjny	**Grupa 2 – trening zintegrowany**
Rozgrzewka Ćwiczenia oporowe Aerobik Schłodzenie	Rozgrzewka Ćwiczenie naprzemienne: intensywny zryw cardio i ćwiczenia oporowe Schłodzenie

Pod wpływem treningu zintegrowanego nastąpił większy przyrost beztłuszczowej masy mięśniowej oraz zwiększenie siły, wytrzymałości i elastyczności. Znacząco zwiększył się też spadek ilości tłuszczu, a za to zmniejszył się procentowy udział tłuszczu w ogólnej masie ciała. W rzeczywistości, u osób stosujących ten trening odnotowano niemal dziesięciokrotnie większą redukcję ilości tłuszczu w ciele, niż u badanych stosujących trening tradycyjny.

Szybkie przyspieszenie szybciej spala tłuszcz

Przyjrzyjmy się, w jaki sposób ten trening tak bardzo przyspiesza spalanie tłuszczu.

Wzmaga przemianę materii. Ten program treningowy wpływa na zwiększenie beztłuszczowej masy mięśniowej, a im więcej takiej tkanki mięśniowej w organizmie, tym szybsze podstawowe tempo przemiany

materii. Jak już się przekonałeś, szybszy metabolizm zwiększa potencjalną ilość spalania tłuszczu w ciągu całego dnia. Mięśnie spalają siedem razy więcej kalorii niż tłuszcz. Oznacza to, że im więcej beztłuszczowej masy mięśni, tym skuteczniej organizm radzi sobie ze spalaniem kalorii. Wyniki klasycznego badania przeprowadzonego na Uniwersytecie Tufts i na Uniwersytecie Maryland wskazują, że trening siłowy wzmaga podstawowe tempo przemiany materii o 7 procent, zaś codzienne wydatkowanie kalorii – o 15 procent.

OPOWIEŚCI CENTYMETRA KRAWIECKIEGO

Mam dwa szkraby, które uczą się chodzić, i zdecydowanie nie mogę pozwolić sobie na poświęcanie godziny dziennie na trening. Potrzebowałam czegoś, co przyniosłoby rezultaty w krótkim czasie. Szybkie przyspieszenie to jest to. Nabrałam bardziej harmonijnego wyglądu i to mi się podoba. Znowu noszę bezrękawniki!

– Kristen, 32 lat, straciła 9,5 kilogramów

Aktywizuje „spalanie potreningowe”. Kiedy stosujesz na przemian zrywy cardio i ćwiczenia oporowe, zwiększasz coś, co w kręgach naukowych nosi nazwę zwiększonej powysiłkowej konsumpcji tlenu (EPOC), a co w niniejszej książce będziemy określać jako „spalanie potreningowe”. Krótko mówiąc, chodzi o ilość kalorii spalanych po ćwiczeniach, kiedy organizm wraca do stanu spoczynku. Oznacza to, że po zakończeniu treningu, ciało nadal będzie spalać kalorie, nawet wtedy, gdy będziesz oglądał telewizję, czytał książkę, czy spał.

Zmniejsza apetyt i zachcianki. Badania wskazują, że trening siłowy może wywierać zarówno natychmiastowy, jak i długofalowy wpływ na apetyt i te nieznośne zachcianki, które grożą udaremnieniem wysiłków, których celem jest utrata wagi. Przez kilka godzin po sesji ćwiczeń siłowych apetyt i zachcianki ulegają zmniejszeniu. Stwierdzono, że na dłuższą metę budowanie beztłuszczowej masy mięśniowej poprzez trening siłowy pomaga zrównoważyć hormony apetytu, których funkcjonowanie jest często zaburzone u osób z nadwagą i otyłych. Z drugiej strony, same ćwiczenia cardio nie zabiją apetytu, jak twierdzi Jim Karas, autor *The Cardio-Free diet* [*Dieta bez cardio*], bestsellera z listy „New York Timesa".

Spala więcej tłuszczu brzusznego. Trening interwałowy – podobny do zrywów cardio wykonywanych podczas szybkiego przyspieszenia – ma na celu pozbycie się tłuszczu brzusznego. Polega na stosowaniu na przemian krótkich okresów ćwiczeń o wysokiej intensywności i treningów o niższej intensywności, czyli dokładnie spełnia założenia niniejszego programu dietetycznego. Zespół australijskich naukowców dowiódł, że otyłe kobiety, które stosowały trening interwałowy, straciły trzy razy więcej tłuszczu – i znacząco bardziej schudły w pasie – niż otyłe kobiety, które ćwiczyły w stałym tempie.

Zmniejsza insulinooporność. Jak dowiedziałeś się z rozdziału 2., syndrom skurczenia mięśni ma związek z insulinoopornością, która przyczynia się do zatrzymywania wody w organizmie i obrzęków, przy czym oba te czynniki zwiększają prawdopodobieństwo tycia w pasie. Ten trening został opracowany w taki sposób, aby umożliwić zapobieganie syndromowi skurczenia mięśni i towarzyszącej mu insulinooporności, albo ułatwić odwracanie skutków tych czynników. Im więcej masz mięśni, tym skuteczniej organizm wykorzystuje insulinę, przy pomocy której zmniejsza

insulinooporność, a tym samym nie dopuszcza do zatrzymywania wody i powstawania obrzęków.

Trening interwałowy wzmaga również wrażliwość insulinową. W pewnym badaniu z 2009 roku, którego wyniki przedstawiono w „BMC Endocrine”, stwierdzono że wystarczyły dwa tygodnie stosowania treningu interwałowego, aby uzyskać dwudziestotrzyprocentowy wzrost wrażliwości insulinowej.

CIEKAWOSTKI NAUKOWE

Badania dowiodły, że elementy tworzące ten trening wzmagają wrażliwość insulinową. Na przykład w raporcie zamieszczonym w „International Journal of Medical Sciences” stwierdzono, że trening oporowy poprawia jakość mięśni i wrażliwość insulinową u osób z cukrzycą typu 2. Naukowcy z Uniwersytetu Maryland zbadali poziom insuliny, beztłuszczową masę ciała, procent tłuszczu w organizmie oraz siłę u mężczyzn w wieku 50-63 lat, zarówno przed treningiem siłowym, jak i po szesnastu tygodniach jego stosowania. Pod koniec tej próby, poziom insuliny u badanych uległ znaczącemu obniżeniu, sygnalizując poprawę wrażliwości insulinowej. Spadkowi insuliny towarzyszył czterdziestosiedmioprocentowy wzrost ogólnej siły, zwiększenie beztłuszczowej tkanki mięśniowej oraz zmniejszenie procentowej ilości tłuszczu w organizmie. Z innych badań z 2006 roku, których wyniki opublikowano w „Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism” również wynika, że trening siłowy zwiększa wrażliwość insulinową u otyłych mężczyzn.

Pobudza wytwarzanie mitochondriów. Mitochondria, jak już wspominałam, to małe silniczki znajdujące się w komórkach, spalające pokarm i produkujące energię. Dane wskazują, że ćwiczenia wywołują wzrost liczby nowych mitochondriów w komórkach mięśniowych, co poprawia witalność mięśni, zmniejsza zmęczenie i podnosi wytrzymałość. Jeszcze bardziej fascynujący jest fakt, że niewielki przyrost mitochondriów prowadzi do zmniejszenia ryzyka otyłości i cukrzycy. Niektóre badania wskazują, że im więcej grup mięśni obejmuje trening, tym większy przyrost mitochondriów. Przedstawiony w tej książce program ćwiczeń pozwoli ci zaktywizować niemal wszystkie grupy mięśni w ciele.

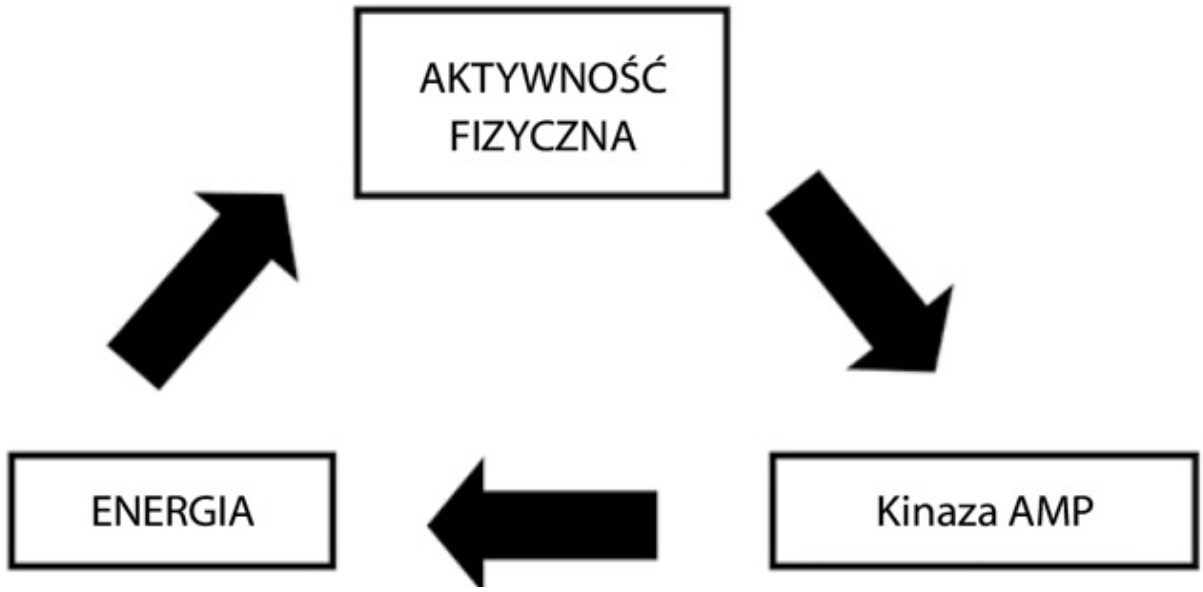
Zwiększa poziom HGH. Jak już wiesz, wyższy poziom HGH wiąże się ze zwiększeniem beztłuszczowej masy mięśniowej i ze zmniejszeniem zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie. Te dwa elementy treningu zintegrowanego stanowią idealne połączenie sprzyjające naturalnemu pobudzaniu produkcji hormonu, który redukuje ilość tkanki tłuszczowej i zwiększa beztłuszczową masę mięśniową. Badania, których wyniki przedstawiono w „Mechanisms of Ageing and Development”, dowiodły, że trening siłowy może powodować uwolnienie HGH zarówno u młodych, jak i starszych osób, przy czym u tych pierwszych HGH uwalniane jest w większej ilości. W 2000 roku w „Journal of Strength and Conditioning” opublikowano artykuł na temat wzrostu poziomu HGH u kobiet po sesji treningu siłowego, niezależnie od tego, czy ćwiczyły regularnie, czy były początkujące.

Uwolnienie HGH po treningu siłowym stanowi część wspomnianego wcześniej rozpadu mięśni i cyklu regeneracji. Wiesz, już, że odpowiednia dawka białka jest konieczna, aby uniknąć utknięcia w trybie rozpadu mięśni. To samo dotyczy HGH. Trening siłowy powoduje mikrorozdarcia

w mięśniach i stymuluje produkcję hormonu wzrostu, który bierze udział w ich regeneracji.

W tym miejscu warto przypomnieć, że *w diecie nocnej nie zaleca się przyjmowania suplementów HGH, aby ułatwić osiągnięcie docelowej wagi.*

Zwiększa poziom energii. Aktywność fizyczna pobudza produkcję kinazy AMP, enzymu metabolicznego, dostarczającego energii komórkom, dzięki czemu czujesz, że „masz więcej pary", możesz wstać z kanapy i żwawiej się poruszać. Kinaza AMP daje ci więcej energii na cały dzień i zmniejsza zmęczenie. Badania wskazują, że poziom tego enzymu u osób otyłych, jest niższy, jeśli osoby te są insulinooporne, a wyższy – jeśli są insulinowrażliwe.



Cykl energetyczny

Reguluje hormony apetytu i eliminuje tłuszcz trzewny poprzez lepszy sen. Od dawna znany jest związek między regularnymi ćwiczeniami i lepszym snem. Oprócz poprawy nastroju w ciągu dnia, dodatkowo

zyskujesz coś, co może okazać się znacznie korzystniejsze w procesie odchudzania niż kiedykolwiek mogłeś przypuszczać. W 2011 roku, w „American Journal of Clinical Nutrition” zamieszczono raport wskazujący, że kiedy skąpisz sobie snu, zaczynasz więcej jeść. W badaniu wzięło udział piętnastu mężczyzn i piętnaście kobiet. Badani spali, w przypadkowej kolejności, po dziewięć godzin przez pięć nocy i po cztery godziny przez pięć nocy. Po zaledwie czterogodzinnym śnie przez pięć nocy, uczestnicy badania jedli przeciętnie o prawie 300 kalorii więcej, niż kiedy spali po dziewięć godzin przez pięć nocy. Kalorie te pochodziły głównie z tłuszczów, a w szczególności z tłuszczów nasyconych.

Badania dowodzą, że brak snu zaburza funkcjonowanie hormonów apetytu i jest źródłem niebezpiecznego tłuszczu trzewnego, który odkłada się na narządach wewnętrznych niezbędnych do życia. W 2010 roku National Sleep Foundation [Narodowa Fundacja Snu] poinformowała o trzydziestodwuprocentowym wzroście ilości tłuszczu trzewnego u osób poniżej czterdziestego roku życia, które sypiały mniej niż sześć godzin w ciągu nocy.

Inne badania wskazują, że niedobór snu powoduje zmniejszenie ilości leptyny, hormonu sytości, który informuje mózg, że ciało jest syte, a także zwiększenie ilości greliny, hormonu wywołującego głód. W rezultacie, niezależnie od tego, ile jesz, czujesz się głodny, co zwiększa prawdopodobieństwo przejadania się. Odpowiednia dawka snu – przynajmniej sześć godzin każdej nocy – pomaga zrównoważyć hormony apetytu, które są produkowane głównie w nocy, a dzięki temu łatwiej jest kontrolować swój apetyt w ciągu dnia. I nie sądź, że uda ci się „nadrobić” sen podczas weekendu. Aby wspomniane korzyści stały się twoim udziałem, musisz *regularnie* sypiać po sześć lub więcej godzin w ciągu nocy.

Zwiększa wydzielanie adrenaliny, która spala złogi tłuszczu. Według dr. Stevena Boutchera, australijskiego profesora, który prowadził przełomowe badania nad krótkimi zrywami cardio zalecanymi w ramach niniejszego treningu, zrywy te zwiększają wydzielanie adrenaliny. Ułatwia to odchudzanie, ponieważ adrenalina powoduje rozbijanie złogów tłuszczu i spalanie ich. Hamuje też apetyt, więc spalając więcej tłuszczu, odczuwasz mniejszy głód.

Obniża poziom hormonu stresu, przez który tyjesz. Wszyscy wiedzą, że pod wpływem stresu człowiek sięga po tuczące produkty – ciasteczka z kawałkami czekolady, cheeseburgery albo chipsy. Nic dziwnego, że ludzie znajdujący się pod silną presją przybierają na wadze. Badania dowodzą, że stres i tłuszcz wzmacniają się nawzajem. Kiedy jesteś pod wpływem chronicznego stresu, organizm wydziela za dużo kortyzolu, który wzmaga łaknienie i skłania do przejadania się niezdrowymi produktami o wysokiej zawartości tłuszczu. Wysoki poziom kortyzolu występuje zarówno u ludzi z nadwagą lub otyłych, jak i u tych, którzy mają nadmiar tłuszczu brzusznego, ale są szczupli. A któż chciałby mieć szczupłe ramiona i nogi, ale sterczący brzuch? Regularne ćwiczenia nie tylko zmniejszają stres, ale także poprawiają odporność na stresujące sytuacje. Dzięki temu obniżony zostaje poziom kortyzolu, co pozwala człowiekowi oprzeć się kompulsywnej potrzebie jedzenia pod wpływem stresu, a w rezultacie zapobiega przybieraniu na wadze.

Poprawia nastrój i ogranicza przejadanie się. Wpływ ćwiczeń na poprawę nastroju jest dobrze udokumentowany, a potwierdzają go coraz to nowe dowody. Na przykład badanie przeprowadzone w 2012 roku przez naukowców z Uniwersytetu Stanu Pensylwania dowodzi, że osoby wykazujące większą aktywność fizyczną odczuwają więcej ekscytacji

i entuzjazmu niż ludzie mniej aktywni. Te pozytywne uczucia mogą po części wynikać z faktu, że ćwiczenia zwiększają produkcję naturalnych związków neurochemicznych odpowiedzialnych za dobre samopoczucie, czyli endorfin, które wywołują niemal natychmiastową poprawę nastroju. Wpływają korzystnie nie tylko na nastrój, ale też na obwód w pasie, ponieważ obniżają apetyt i ułatwiają kontrolowanie ilości spożywanych pokarmów.

Stwierdzono też, że aktywność fizyczna łagodzi niepokój, rozwiewa smutki, a nawet obniża poziom depresji klinicznej – czyli usuwa potencjalne przyczyny objadania się pod wpływem negatywnych emocji. Według Centers for Disease Control [Centrum Zwalczania Chorób], co dziesiąty dorosły Amerykanin cierpi na depresję i, niestety, ludzie ci są bardziej narażeni również na otyłość. Coraz liczniejsze dowody wskazują na związek między depresją i otyłością. A dobra wiadomość? Z przeprowadzonego w 2011 roku przeglądu danych naukowych na temat wpływu aktywności fizycznej na łagodną depresję wynika, że ćwiczenia i aktywność fizyczna są równie skuteczne, jak terapia lekami antydepresyjnymi.

Zmniejsza ryzyko kontuzji, więc możesz pozostać aktywny. Kiedy obciążasz kości podczas aktywności fizycznej, takiej jak trening siłowy, ciało reaguje wzmocnieniem tych kości, co przypomina proces rozpadu i regeneracji tkanki mięśniowej, który również zachodzi w trakcie treningu siłowego. Silniejsze kości oznaczają mniejsze prawdopodobieństwo wystąpienia osteoporozy bądź złamań, które mogłyby utrudnić ci aktywny styl życia. Ujędrnianie mięśni wzmacnia też więzadła i ścięgna, które podtrzymują stawy, zmniejszając ryzyko kontuzji, takich jak skręcenia i nadwerężenia. Kiedy nie ulegasz kontuzjom, istnieje większe prawdopodobieństwo, że pozostaniesz aktywny przez całe życie!

Poprawia funkcjonowanie układu odpornościowego. Nic tak człowieka nie spowalnia, jak wstrętne przeziębienie albo wirus grypy. Mnóstwo badań naukowych dowodzi, że regularne ćwiczenia wzmacniają układ odpornościowy, dzięki któremu jesteś w stanie zwalczać wirusy i infekcje, które mogłyby przeszkadzać ci w prowadzeniu aktywnego trybu życia.

Zmniejsza ryzyko przewlekłych chorób. Badania prowadzone przez dziesiątki lat wskazują, że regularne ćwiczenia zmniejszają ryzyko chorób serca, udaru, raka, nadciśnienia, cukrzycy i innych osłabiających chorób. Regularna aktywność fizyczna wzmacnia mięsień sercowy, podnosi poziom ochronnego cholesterolu HDL, obniża poziom szkodliwego cholesterolu LDL, poprawia przepływ krwi, obniża ciśnienie, poprawia wrażliwość insulinową i tak dalej. Jeśli nie unieruchomi cię choroba, z większym prawdopodobieństwem pozostaniesz człowiekiem aktywnym.

Dlaczego ten trening cię zachwyci

Szybkie spalanie tłuszczu nie jest jedyną korzyścią, wynikającą z szybkiego przyspieszenia. Ten przyjemny, szybki trening wzmocni niemal wszystkie główne grupy mięśni, a jednocześnie poprawi równowagę i elastyczność ciała. Dzięki wykonywaniu tych przyjemnych i skutecznych ćwiczeń na co dzień, będziesz mógł robić to, co tak lubisz robić – biegać za swoim szkrabem w parku, wyprowadzać psa na spacer albo grać w golfa – a wszystko to będziesz robił lepiej i bez wysiłku. Chciałbyś wbiegać po schodach i nie zasapać się przy tym? Grać w tenisa i nie musieć później zjeść całego opakowania środka przeciwbólowego? Albo pójść potańczyć i nie mieć później wrażenia, że jesteś cały połamany?

Oczywiście, że chciałbyś doświadczać wszystkich korzyści wynikających z regularnych ćwiczeń, ale jesteś zajęty i nie możesz całymi godzinami ćwiczyć. Właśnie dlatego szybkie przyspieszenie opracowane zostało tak, aby przynosić maksymalne rezultaty w możliwie najkrótszym czasie. Program ten wymaga poświęcenia jedynie 21 minut cztery razy w tygodniu. Z 10080 minut tworzących tydzień, poświęcasz tylko 84. Tylko 84 z 10080 – czyli mniej niż 1 procent całego tygodnia! Tyle czasu można wygospodarować nawet przy najbardziej szaleńczym trybie życia.

OPOWIEŚCI CENTYMETRA KRAWIECKIEGO

Zawsze bałam się, że przez trening siłowy stanę się wielka i zwalista. Ależ się myliłam! Jestem szczuplejsza niż kiedykolwiek wcześniej, a ciało mam jędrne o całkowicie kobiecych kształtach. Po raz pierwszy w życiu czuję się na tyle pewna siebie, żeby nosić bikini.

– Caroline, 31 lat, straciła ponad 16,5 kilogramów

Stosując szybkie przyspieszenie, nie będziesz się też nudzić. Ten program obejmuje dziesięć różnych ćwiczeń siłowych do wyboru oraz dziesięć różnych sposobów wykonywania zrywów, dzięki czemu unikniesz treningowego efektu *plateau*, który zdarza się, gdy ciągle wykonuje się te same ćwiczenia. W końcu ciało ludzkie jest niesamowicie inteligentne. Szybko przyzwyczaja się do ćwiczeń i nabiera takiej wprawy przy poszczególnych ruchach, że z czasem ich wykonywanie wymaga coraz mniej wysiłku.

Kiedy zaczynasz wprowadzać w życie ten program, niektóre ćwiczenia mogą wydawać ci się bardzo trudne. Ale już po kilku tygodniach ciało przyzwyczai się do nich i zaczną wydawać ci się coraz łatwiejsze

i stwierdzisz, że jesteś gotowy, aby zwiększyć ich intensywność. To znaczy, że robisz postępy! Twoje ciało tak dobrze się adaptuje, że jeśli będziesz cały czas powtarzał te same ćwiczenia, przestaniesz zauważać dalsze postępy. Aby uniknąć efektu *plateau*, musisz zmieniać układ ćwiczeń. Zmiana kilku ruchów albo wykonywanie ich w innej kolejności może wystarczyć, aby nadal działały wyszczuplająco i ujędrniająco.

OPOWIEŚCI CENTYMETRA KRAWIECKIEGO

Wydawało mi się, że jestem za gruby, żeby ćwiczyć, ale szybkie przyspieszenie oferuje łatwiejsze sposoby wykonywania każdego ruchu. *Więc na początku stosowałem te prostsze wersje i dzięki temu nabrałem pewności siebie, która była mi potrzebna, żeby móc kontynuować trening. Teraz wykonuję już bardziej zaawansowane wersje, choć wcześniej nie przyszłoby mi do głowy, że dam sobie z nimi radę. Wyglądam i czuję się jak ktoś zupełnie inny.*

– Alberto, 51 lat, stracił 49,5 kilogramów

Możesz być pewien, że ten trening można dostosować do każdego poziomu sprawności fizycznej. Nawet jeśli jesteś nowicjuszem, nie musisz niczego się obawiać, ponieważ wszystkie ćwiczenia można zmodyfikować i uprościć. Ich intensywność możesz zwiększać z czasem.

Jedną z najlepszych rzeczy związanych z szybkim przyspieszeniem jest to, że nie wymaga prawie niczego, poza twoim ciałem. Nie musisz chodzić na luksusową i kosztowną siłownię ani inwestować w drogi sprzęt. Możesz stosować ten trening zawsze i wszędzie – w domu, w parku albo w pokoju hotelowym, jeśli jesteś w podróży. Oczywiście, jeśli lubisz ćwiczyć z ciężarkami albo chciałbyś chodzić na siłownię, dowiesz się także, jak

wykonywać zalecane ćwiczenia z użyciem ciężarków i odpowiednich urządzeń. Wybór należy do ciebie. Ilustracje pokażą ci, jak dokładnie wykonywać każdy ruch.

POGROMCY MITÓW

MIT: Trening siłowy nadaje kobietom zwalisty i męski wygląd. Jeśli boisz się, że za sprawą treningu siłowego będziesz wyglądać jak Niesamowity Hulk, możesz porzucić swoje obawy. Zapewniam, że szybkie przyspieszenie nie sprawi, iż zaczniesz wyglądać jak kulturysta. Celem tego programu jest przede wszystkim ułatwienie *utrzymania* posiadanej masy mięśniowej, aby uniknąć syndromu skurczenia mięśni. Dzięki zwiększeniu ilości beztłuszczowej tkanki mięśniowej twoje ciało stanie się jędrniejsze i nabierze bardziej wysportowanego wyglądu. Zwalisty wygląd jest zwykle rezultatem nałożenia się kilku czynników, takich jak podnoszenie ciężarów (czego nie będziesz robić), poświęcanie kilku godzin dziennie na trening ciężarowy (czego nie będziesz robić), wytwarzanie testosteronu (którego organizm kobiety nie produkuje w takiej ilości, aby zwiększyć rozmiary mięśni) oraz spożywania nadmiaru kalorii (co przy tej diecie nie będzie miało miejsca).

Zanim rozpoczniesz stosowanie jakiegokolwiek programu treningowego, skonsultuj się ze swoim lekarzem.

Podstawy szybkiego przyspieszenia

Trening zaczyna się od dynamicznej rozgrzewki, po której wykonuje się na przemian ćwiczenia siłowe i sześćdziesięciosekundowe zrywy. Niezwykle ważne jest, aby całość wykonywać szybko! Trening ten nazywa się szybkim przyspieszeniem z trzech powodów. Po pierwsze, trwa on zaledwie 21 minut. Po drugie, został opracowany w taki sposób, aby szybko zmienić kształty twojego ciała. I po trzecie, bardzo ważne jest, aby szybko przechodzić od jednego ruchu do drugiego, nie robiąc żadnych przerw. Po zakończeniu dynamicznej rozgrzewki, natychmiast przejdź do pierwszego ćwiczenia siłowego, a następnie do pierwszego zrywu i dalej do kolejnego ćwiczenia siłowego. Zanim się zorientujesz, już będzie po wszystkim. Przyjrzyjmy się teraz poszczególnym elementom tego treningu.

Dynamiczna rozgrzewka. Zapomnij o statycznym rozciąganiu się, czego, być może, uczył cię nauczyciel WF-u w liceum, przed rozpoczęciem lekcji. Nowe badania wskazują, że tego rodzaju rozgrzewka w rzeczywistości zmniejsza wydajność, a może też wzmagać ryzyko kontuzji, podczas gdy dynamiczna rozgrzewka zwiększa możliwości fizyczne i pomaga zapobiegać skręceniom i naciągnięciu mięśni. Według australijskiego naukowca Jamesa Zoisa ze School of Sport and Exercise Science [Wydział Nauk o Sporcie i Kulturze Fizycznej] Uniwersytetu Victoria w Melbourne, istnieje jedenastoprocentowa różnica w wydajności, która zależy od tego, czy przed rozpoczęciem ćwiczeń fizycznych wykonujesz statyczne rozciąganie, czy Dynamiczną Rozgrzewkę – na korzyść tej drugiej.

Ten pierwszy krok, który możesz zrobić gdziekolwiek, wzmaga wydajność organizmu, umożliwiając osiągnięcie jeszcze szybszych rezultatów przy minimalnym ryzyku kontuzji. Składa się z pięciu prostych ćwiczeń, które należy wykonywać szybko, jedno po drugim, w sumie przez

3 minuty, co szczegółowo omówię w rozdziale 9. W ciągu tych trzech minut dynamicznej rozgrzewki:

- pobudzisz mięśnie „od stóp do głów”,
- rozgrzejesz mięśnie i więzadła, aby zapobiec kontuzji,
- rozluźnisz stawy, aby poprawić ruchliwość,
- obudzisz układ nerwowy, aby usprawnić koordynację ruchową,
- zwiększysz przepływ krwi, aby do mięśni docierało więcej tlenu.

Dynamiczna rozgrzewka jest niezbędna, ponieważ dzięki niej będziesz mógł maksymalnie wykorzystać szybkie przyspieszenie, *więc nie pomijaj jej*.

Ćwiczenia siłowe. Jak już mówiłam, trening siłowy jest absolutnie konieczny, aby utrzymać beztłuszczową masę mięśniową i zapobiec syndromowi skurczenia mięśni. Poczynając od wieku lat dwudziestu pięciu, dorośli, którzy nie wykonują ćwiczeń siłowych, tracą co roku przynajmniej 0,22 kg beztłuszczowej tkanki mięśniowej. Według National Center for Health Statistics [Narodowe Centrum Statystyk Zdrowotnych], zaledwie 21 procent kobiet stosuje trening siłowy dwa lub więcej razy w tygodniu. Oznacza to, że właśnie w tej chwili cztery piąte kobiet traci beztłuszczową tkankę mięśniową. Szacuje się, że ludzie tracą 30 procent siły mięśni między pięćdziesiątym i siedemdziesiątym rokiem życia.

Jedynym sposobem na budowanie masy mięśniowej jest zmuszenie ich do pokonania jakiegoś oporu, na przykład ciężaru własnego ciała, wolnych ciężarów lub oporu jakiegoś urządzenia. Podczas treningu siłowego, który bywa też nazywany treningiem oporowym, włókna mięśniowe ulegają rozdarciu, a następnie szybkiej regeneracji. Pamiętasz porównanie ludzkiego ciała do fabryki? Po treningu siłowym, robotnicy w twojej

fabryce czym prędzej naprawiają rozdarte i uszkodzone włókna mięśniowe oraz dorzucają kilka dodatkowych „ochraniaczy” (czyli więcej włókien), aby te mięśnie wzmocnić. Tak właśnie wygląda ten cykl rozpadu i regeneracji, który umożliwia zachowanie i budowanie beztłuszczowej masy mięśniowej.

Większość ludzi dziwi odkrycie, że w rzeczywistości to nie trening siłowy powoduje przyrost mięśni. Jest on raczej wynikiem procesu regeneracji, który jest uruchamiany, aby zagoić „mikrokontuzje” wywołane w mięśniach za sprawą treningu oporowego, co w ostatecznym rezultacie je wzmacnia i powiększa ich rozmiary. Ten proces regeneracji zaczyna się niemal natychmiast po zakończeniu sesji treningu oporowego.

Prezentowane tutaj ćwiczenia siłowe zostały opracowane w taki sposób, aby zapewnić opór niezbędny do rozpadu tkanki mięśniowej i pobudzenia procesu regeneracji. Obejmują jednocześnie kilka grup mięśniowych, dzięki czemu uzyskasz więcej rezultatów w krótszym czasie. Na szybkie przyspieszenie składa się pięć ćwiczeń podstawowych i pięć ćwiczeń zaawansowanych. Te pierwsze nazwałam podstawowymi, ponieważ stanowią podstawę dla tych drugich – zaawansowanych. Dlatego właśnie tak ważne jest, aby nauczyć się ich w pierwszej kolejności. Niezależnie od tego, na jakim poziomie sprawności znajdujesz się obecnie, warto, abyś poświęcił przynajmniej dwa tygodnie na ćwiczenia podstawowe, zanim przejdziesz do ćwiczeń zaawansowanych. Nie czuj się jednak zmuszony do przejścia na ten wyższy poziom. Ćwiczenia podstawowe poruszą niemal każdy mięsień w twoim ciele, więc jeśli będą motywować cię do wysiłku przez kolejne tygodnie, nie rezygnuj z nich! Oprócz elementarnych informacji o każdym ćwiczeniu, znajdziesz też wskazówki, dzięki którym będziesz mógł je uprościć albo zintensyfikować, w zależności od swojego poziomu sprawności fizycznej.

W rozdziale 9. znajdziesz ilustracje oraz proste, dokładne instrukcje do każdego ćwiczenia dostosowane do wszystkich poziomów sprawności fizycznej. Możesz je mieszać, łączyć w proste układy i stosować je na przemian, aby nieustannie zmuszać mięśnie do wysiłku, a tym samym uchronić je – i siebie – przed monotonią. Nawet jeśli powtarzasz te pięć podstawowych ćwiczeń, powinieneś zmieniać kolejność ich wykonywania, aby uniknąć nudy.

POGROMCY MITÓW

MIT: Po treningu siłowym mięśnie są tak obolałe, że następnego dnia ledwo możesz się poruszać. Jeśli budzisz się następnego ranka po sesji szybkiego przyspieszenia i czujesz się tak, jakby przejechała cię ciężarówka, to prawdopodobnie przesadziłeś z ćwiczeniami i powinieneś zmniejszyć intensywność swojego treningu. Trening siłowy o odpowiedniej intensywności sprawi, że następnego dnia poczujesz prawdopodobnie lekki dyskomfort, a raczej „świadomość mięśni". Oznacza to, że będziesz czuł mięśnie, które pracowały podczas ćwiczeń i będziesz wiedział, że zmusiłeś je do wysiłku, ale nie będą cię bolały. Jeśli będziesz bardzo obolały, zrób sobie dzień przerwy, aby mięśnie mogły odpocząć przed podjęciem dalszych ćwiczeń. Jeśli bolesność jest skutkiem kontuzji, skonsultuj się z lekarzem, zanim wrócisz do ćwiczeń.

Zrywy cardio. Te zrywy cardio przyspieszą bicie serca i spalanie tłuszczu, wykorzystując zapasy glikogenu zmagazynowanego w mięśniach. Pobudzą także wydolność sercowo-naczyniową i zapewnią dobre samopoczucie, wywołując napływ endorfin. A najlepsze jest to, że te zrywy

trwają zaledwie 60 sekund. Nie musisz ćwiczyć przez godzinę na bieżni, spędzać 45 minut na przyrządzie do wchodzenia po schodach czy zmuszać się do korzystania przez 30 minut z trenażera eliptycznego. Dajesz z siebie wszystko przez 60 sekund. Aby wyciągnąć ze zrywów cardio to, co najlepsze, naprawdę musisz dać z siebie wszystko. Przez 60 sekund jesteś w stanie robić dowolną rzecz, prawda?

Szybkie przyspieszenie obejmuje dziesięć prostych sposobów wykonania zrywów cardio, w tym chód sportowy i jogging w miejscu. Nie potrzeba do tego żadnego sprzętu, więc możesz ćwiczyć w dowolnym miejscu i czasie. Najważniejsze, aby pamiętać, że tym, co wywiera wręcz magiczny wpływ na mięśnie i pobudza metabolizm, jest szybkie przechodzenie od ćwiczeń siłowych do zrywów cardio i z powrotem. Nie pomijaj ani jednych, ani drugich. Podobnie jak połączenie jednodniowego rozruchu i sześciodniowego doładowania, również kombinacja ćwiczeń siłowych i zrywów cardio sprawia, że ten trening stanowi najszybszy sposób na spalanie tłuszczu, jaki można sobie wyobrazić.

PRZYKŁADOWY TRENING SZYBKIEGO PRZYSPIESZENIA

Dynamiczna rozgrzewka	3 minuty
Ćwiczenia siłowe	2 minuty
Zryw cardio	1 minuta
Ćwiczenia siłowe	2 minuty
Zryw cardio	1 minuta
Ćwiczenia siłowe	2 minuty
Zryw cardio	1 minuta

Ćwiczenia siłowe	2 minuty
Zryw cardio	1 minuta
Ćwiczenia siłowe	2 minuty
Zryw cardio	1 minuta
Ćwiczenia siłowe	2 minuty
Zryw cardio	1 minuta

Co powinieneś jeść i pić przed i po szybkim przyspieszeniu?

Zasadniczo energia, którą zużywasz podczas ćwiczeń nie pochodzi z jedzenia spożywanego bezpośrednio przed treningiem. Organizm czerpie wówczas energię z glikogenu zmagazynowanego w mięśniach i komórkach tłuszczowych. Pokarmy zalecane w diecie nocnej będą odżywiały twoje mięśnie, dostarczały energii i zapewniały odpowiednie nawodnienie organizmu. Dzięki temu nie będą ci potrzebne przekąski przed treningiem.

A po treningu? To co innego. Jak zapewne pamiętasz, trening siłowy powoduje rozpad tkanki mięśniowej. Aby powstrzymać ten proces i pobudzić regenerację, podczas której mięśnie są odbudowywane, potrzebujesz białka; w końcu właśnie białko jest budulcem mięśni. Najlepiej byłoby, gdybyś jadł produkty zawierające chude białko w przeciągu pół godziny po zakończeniu szybkiego przyspieszenia. Dzięki temu pobudziłbyś proces regeneracji, który zapewni ci przyrost jędrnej, beztłuszczowej masy mięśniowej. Glikogen, z którego organizm czerpał energię podczas treningu, również musi zostać uzupełniony. W diecie

nocnej umożliwiają to owoce, warzywa i produkty pełnoziarniste. Jeśli nie masz czasu na pełny posiłek, zjedz przekąskę o dużej zawartości białka i zdrowych węglowodanów, sprzyjających procesowi regeneracji. Oto kilka przykładów:

- beztłuszczowy jogurt grecki z jagodami
- zwykły, beztłuszczowy jogurt z łyżką sproszkowanego białka i jabłko
- beztłuszczowy serek wiejski z kawałkami ananasa
- ½ kanapki z indykiem na pieczywie razowym
- 1 jajko na twardo i 1 tost razowy.

W te dni, kiedy wykonujesz szybkie przyspieszenie, warto pić przynajmniej 235 ml wody przed rozpoczęciem treningu, tyle samo w trakcie ćwiczeń i po ich zakończeniu, aby przyspieszyć proces regeneracji. Jeśli nadmiernie się pocisz, jest wyjątkowo gorąco albo parno, być może będziesz potrzebował jeszcze więcej płynów.

Ocena poziomu własnej sprawności fizycznej

Niezależnie od tego, czy trenujesz regularnie, czy nigdy w życiu nie ćwiczyłeś, możesz dostosować szybkie przyspieszenie do swoich potrzeb. Ważne, aby ćwiczyć na odpowiednim dla siebie poziomie, aby uniknąć kontuzji i nie stracić motywacji, a dzięki temu spalić jak najwięcej tłuszczu. Jeśli jesteś początkujący, to próba realizacji zaawansowanego programu może cię zniechęcić do jakiegokolwiek treningu. Jeśli jednak będziesz ćwiczył na właściwym dla siebie poziomie trudności, szybko zauważysz postępy, a twoje ciało będzie szczuplejsze i jędrniejsze. Odpowiedz na

poniższe pytania, aby określić swój poziom sprawności fizycznej i maksymalnie skorzystać z szybkiego przyspieszenia:

1. Ile masz lat?

A. Ponad 50

B. 30–49

C. Poniżej 30

2. Jakie jest twoje BMI?

A. Ponad 35

B. 30–35

C. Poniżej 30

3. Jak często angażujesz się w aktywność fizyczną?

A. Nie angażuję się w aktywność fizyczną.

B. Angażuję się od czasu do czasu (rzadziej niż trzy razy w tygodniu).

C. Regularnie angażuję się w aktywność fizyczną (przynajmniej trzy razy w tygodniu).

4. Czy uprawiasz trening siłowy?

A. Nigdy nie uprawiałem treningu siłowego.

B. Uprawiam trening siłowy, ale nieregularnie (rzadziej niż dwa razy w tygodniu).

C. Regularnie uprawiam trening siłowy (przynajmniej dwa razy w tygodniu).

5. Które stwierdzenie najprecyzyjniej opisuje twoją zdolność robienia pompek?

A. W ogóle nie umiem robić pompek.

B. Umiem zrobić przynajmniej jedną pompkę, kolanami dotykając podłogi.

C. Umiem zrobić przynajmniej jedną tradycyjną pompkę.

6. Jaką wytrzymałością cardio dysponujesz?

A. Męczę się, przechodząc od kanapy do lodówki.

B. Mogę maszerować szybkim krokiem przez 5–15 minut, zanim poczuję zmęczenie.

C. Mogę maszerować szybkim krokiem przez ponad 15 minut, nie odczuwając zmęczenia.

7. Które stwierdzenie najprecyzyjniej opisuje elastyczność twojego ciała?

A. Nie ma mowy o dotknięciu palców u nóg, kiedy robię skłon.

B. Kiedy robię skłon, końce palców rąk znajdują się w odległości kilku centymetrów palców u nóg.

C. Kiedy robię skłon, potrafię dotknąć podłogi końcami palców albo całymi dłońmi.

8. Czy dokuczają ci jakieś chroniczne bóle (pleców, kolan, bioder itp.)?

A. Czuję ból bez przerwy.

B. Miewam bóle, ale nie przez cały czas.

C. Nie mam żadnych bólów chronicznych.

Większość odpowiedzi A:
Wybierz uproszczoną wersję treningu

Jesteś początkujący albo minęło już nieco czasu odkąd ćwiczyłeś, a być może dokuczające ci bóle zniechęcały cię do ponownego podjęcia gimnastyki. Stosuj uproszczoną wersję pięciu ćwiczeń podstawowych szybkiego przyspieszenia przynajmniej przez dwa tygodnie albo do chwili, kiedy już dobrze je poznasz, poczujesz się pewniej i poprawisz poziom swojej siły i wytrzymałości. Kiedy poczujesz się swobodnie na poziomie uproszczonej wersji, możesz przejść do wersji podstawowej i pogratulować sobie.

Większość odpowiedzi B: Wersja podstawowa

Tak jak wiele zajętych osób, ćwiczysz sporadycznie. A może należysz do tych ludzi, którzy przechodzą przez różne fazy – ćwiczą jak szaleni przez kilka miesięcy, a potem całkowicie rezygnują z treningu. Wypracowanie konsekwencji jest niezbędne, aby rozpocząć proces rozpadu i regeneracji mięśni, czego skutkiem jest przyrost beztłuszczowej masy mięśniowej i szybkie spalanie tłuszczu. Zacznij od wersji podstawowej pięciu ćwiczeń podstawowych szybkiego przyspieszenia i stosuj je przynajmniej przez dwa pełne tygodnie, zanim przejdziesz do wersji przyspieszonej.

Większość odpowiedzi C: Przyspiesz

Regularnie angażujesz się w jakiegoś rodzaju ćwiczenia i prawdopodobnie nie możesz już się doczekać, aby wykorzystać potencjał szybkiego

przyspieszenia i szybciej spalać tłuszcz. Stosuj wersję przyspieszoną pięciu ćwiczeń podstawowych szybkiego przyspieszenia przez pierwsze dwa tygodnie, zanim przejdziesz do ćwiczeń zaawansowanych. Ważne, abyś opanował właściwą formę i technikę tych ćwiczeń, aby dzięki nim spalać maksymalną ilość tłuszczu.

CZĘŚĆ III

DZIECINNIE PROSTA DIETA NOCNA

ROZDZIAŁ 6

PLAN POSIŁKÓW NA 28 DNI

Przy większości diet musisz się głodzić, żeby zmieścić się w swoje obcisłe jeansy. Stosując dietę nocną, nie musisz tego robić. Kiedy zapoznasz się z poniższym planem posiłków na 28 dni, będziesz zdumiony tym, ile produktów – i to różnorodnych – możesz jeść. Będziesz wsuwał naleśniki, pizzę, śniadaniowe taco, chili, burgery, a nawet sernik – spalając przy tym tłuszcz i zrzucając kilogramy. Czas pożegnać się z głodem i wyrzeczeniami, a powitać wyborne bogactwo sycącego jedzenia.

Jak korzystać z rozdziału 6.

Plan posiłków na 28 dni stanowi prosty do wykorzystania schemat. Dzień jednodniowego rozruchu, czyli pierwszy dzień każdego tygodnia, to betka – trzy smaczne, sycące, potężne smoothie, które spalają tłuszcz i zaspokajają głód. Podczas dni składających się na sześciodniowe doładowanie, będziesz jadał śniadanie, lunch i obiad, a ponadto trzy przekąski dziennie (opcjonalnie) i deser (opcjonalnie). Dni sześciodniowego doładowania

opracowano zgodnie z czterema zaleceniami przedstawionymi w rozdziale 4.:

Zalecenie 1: Zaspokajaj swoje dzienne zapotrzebowanie na białko (DPR).

Zalecenie 2: Trzymaj się beztłuszczowych węglowodanów. Możesz bez ograniczeń jeść owoce i nieskrobiowe warzywa, a także maksymalnie 1 szklankę warzyw skrobiowych i 2-3 porcje pieczywa pełnoziarnistego – bez najmniejszego poczucia winy.

Zalecenie 3: Skup się na zdrowych tłuszczach, ale pamiętaj, że co za dużo, to niezdrowo – spożywaj co najwyżej 4 porcje dziennie.

Zalecenie 4: Pij przynajmniej 8 szklanek wody dziennie i bez obaw rozkoszuj się jednym kieliszkiem wina.

Ważne! Dostosuj ilość białka do dziennego zapotrzebowania (DPR): Przedstawione tutaj dzienne plany posiłków zostały opracowane dla osób z DPR równym 14, to znaczy, że dostarczają około 14 uncji (niecałe 400 gramów) beztłuszczowego białka dziennie podczas sześciodniowego doładowania. Odwołując się do tabeli z rozdziału 4., kobiety o idealnej wadze 63,5-67,5 kilogramów i mężczyźni o idealnej wadze 64,5-69,5 kilogramów mają DPR równe 14 uncji. Aby zaspokoić swoje potrzeby, musisz dostosować ilość białka w dziennym planie posiłków do swojego indywidualnego DPR.

Pamiętaj, że źródłami białka, które wlicza się do DPR podczas sześciodniowego doładowania, są:

- chuda wołowina
- chuda wieprzowina
- ryby
- drób

- jajka
- produkty sojowe i zamienniki mięsa
- sproszkowane białko.

Trzeba koniecznie dostosować ilość właśnie tych źródeł białka w planie posiłków i w przepisach kulinarnych, by zaspokoić indywidualną wartość minimalną DPR. Aby ci to ułatwić, przepisy w rozdziale 8. wskazują, które źródła białka musisz dostosować. Zauważ, że nie ma potrzeby dostosowywania żadnych innych składników ani wielkości porcji. Należy to zrobić w następujący sposób. Plan posiłków opracowany jest tak, aby dostarczyć 14 uncji białka dziennie (czyli około 400 gramów): 2 uncje (55 g) na śniadanie, 4 uncje (110 g) na lunch i 8 (220 g) uncji na obiad. Dostosowując przepisy do swojego DPR, najprościej będzie sprawdzić ilość białka (w uncjach) w zestawie posiłków na dany dzień – powiedzmy, 4 uncje łososia, jak w Tygodniu 1., Dniu 5., na stronie 152. – i dodać lub odjąć tyle, ile potrzeba. Jeśli twoje DPR wynosi 13 uncji dziennie, powinieneś *odjąć* 1 uncję i zjeść 3 uncje łososia. Jeśli twoje DPR wynosi 15 uncji, *dodaj* 1 uncję i zjedz 5 uncji. Wszystkie pozostałe posiłki w tym dniu powinny pozostać bez zmian. Byłaby to jedyna konieczna modyfikacja.

Ale co w sytuacji, jeśli plan na dany dzień – na przykład Tydzień 1., Dzień 2. na stronie 148. – składa się z posiłków takich jak kurczak chili z białą fasolą, którego wystarcza na 4 porcje, i chrupiąca ryba z piekarnika, którą również można podzielić na cztery porcje? To zupełnie proste. Na początku każdego przepisu w rozdziale 8. znajdziesz zestawienie „Zawartość białka w porcji”, które wskazuje, ile uncji białka znajduje się w każdej porcji. Aby zaspokoić swoje zapotrzebowanie, możesz albo dostosować i lunch, i obiad, albo zmodyfikować tylko jeden z tych posiłków, a pozostałe pozostawić w danym dniu bez zmian. Wybierz

najwygodniejszy dla siebie sposób. Pamiętaj, że najważniejsza jest *całkowita* ilość białka spożywanego w ciągu dnia.

Aby zilustrować tego rodzaju dostosowanie, przyjrzyjmy się, jak dwie różne osoby, każda o innym DPR, zmodyfikowałyby Tydzień 1., Dzień 5., (4 uncje łososia na lunch) i Tydzień 1., Dzień 2., (1 porcja kurczaka chili z białą fasolą na lunch i 1 porcja chrupiącej ryby z piekarnika na obiad).

- Idealna waga Kim wynosi 50 kilogramów, więc jej DPR to 12 uncji. Pamiętajmy, że 12 uncji stanowi *minimalne* DPR dla każdego dorosłego, niezależnie od indywidualnej wagi idealnej. A ponieważ osobiste DPR oznacza *minimalną* ilość białka, jaką człowiek powinien spożywać, Kim *nie musi* zmniejszać ilości białka w codziennych planach posiłków. Ale jeśli chce, może zmniejszyć dawkę białka w planach posiłków o 2 uncje dziennie.
- Idealna waga Marka wynosi 83,5 kilogramów, więc jego DPR to 18 uncji. Musi zwiększyć dzienną dawkę białka o 4 uncje.

Kim, której DPR wynosi 12 uncji, może zmniejszyć dawkę białka w planach posiłków o 2 uncje dziennie.

Tydzień 1., Dzień 5.: Zamiast 4 uncji łososia na lunch, Kim zje 2 uncje, a resztę posiłków w ciągu dnia pozostawi bez zmian.

Tydzień 1., Dzień 2.: Aby wyeliminować 2 uncje białka, Kim może odjąć po 1 uncji z lunchu i obiadu albo po prostu odjąć z obiadu 2 uncje. Oto, jak to zrobić. Przepis na kurczaka chili wymaga 16 uncji (45 gramów) piersi z kurczaka na 4 porcje, czyli każda porcja waży 4 uncje (11 gramów). Po zmniejszeniu każdej porcji o 1 uncję, Kim potrzebowałaby 3 uncji kurczaka na 1 porcję albo 12 uncji na 4 porcje. Przepis na rybę wymaga 4 kawałków dorsza o wadze 8 uncji (22 gramy). Wystarczy użyć kawałków o wadze 7 uncji (20 gramów). W ten sposób Kim wyeliminowałaby 1 uncję

z lunchu i 1 uncję z obiadu. Mogłaby też zostawić jeden z tych przepisów bez zmian, powiedzmy ten na kurczaka chili, a zmodyfikować tylko przepis na rybę, zmniejszając każdą porcję o 2 uncje, a zatem każdy z czterech kawałków dorsza powinien ważyć 6 uncji. Nie trzeba zmieniać ilości innych składników w tych przepisach.

Mark, którego DPR wynosi 18 uncji, musi zwiększyć dawkę białka w planach posiłków o 4 uncje dziennie.

Tydzień 1., Dzień 5.: Zamiast 4 uncji łososia na lunch, Mark mógłby zjeść porcję ważącą 8 uncji, a resztę posiłków w danym dniu pozostawić bez zmian.

Tydzień 1., Dzień 2.: Aby dodać 4 uncje białka, mógłby zwiększyć jego dawkę o 2 uncje w lunchu i o tyle samo w obiedzie, ewentualnie dodać 4 uncje do obiadu.

Oto, jak to zrobić. Przepis na kurczaka chili wymaga 16 uncji (45 gramów) piersi z kurczaka na 4 porcje, czyli każda porcja waży 4 uncje (11 gramów). Gdyby Mark zwiększył każdą porcję o 2 uncje, potrzebowałby 6 uncji kurczaka na każdą porcję albo 24 uncje na wszystkie 4 porcje. Przepis na rybę wymaga 4 kawałków dorsza o wadze 8 uncji (22 gramy). Wystarczy użyć kawałków o wadze 10 uncji (28 gramów). W ten sposób Mark dodałby po 2 uncje do lunchu i do obiadu. Mógłby też zostawić jeden z tych przepisów bez zmian, powiedzmy ten na kurczaka chili, a zmodyfikować tylko przepis na rybę, zwiększając każdą porcję o 4 uncje, a zatem każdy z czterech kawałków dorsza powinien ważyć 12 uncji. Nie trzeba zmieniać ilości innych składników w tych przepisach.

Przeliczanie gramów na uncje: Ponieważ na etykietach zawierających skład danego produktu wartości odżywcze podawane są w gramach, trzeba je na poczekaniu przeliczać na uncje, robiąc zakupy w sklepie

spożywczym. W tym celu wystarczy podzielić liczbę gramów przez 7 (1 uncja białka odpowiada 7 gramom białka). Na przykład, jeśli porcja jakiegoś produktu zawiera 28 gramów białka, to należy podzielić tę ilość przez 7, aby otrzymać 4 uncje białka.

Przykłady przeliczania ilości białka z gramów na uncje

28 gramów białka ÷ 7 = 4 uncje białka

15 gramów białka ÷ 7 = 2.1 uncji białka

9 gramów białka ÷ 7 = 1.3 uncji białka

Zasady dotyczące planów posiłków

- Zacznij od jednodniowego rozruchu w Dniu 1. i postępuj podobnie w każdym kolejnym tygodniu.
- Przestrzegaj czterech zaleceń podczas sześciodniowego doładowania w Dniach 2.-7., co tydzień.
- Nie pomijaj żadnych posiłków (możesz rezygnować z przekąsek i deserów; są opcjonalne), bo nie dostarczysz organizmowi odpowiedniej ilości białka.
- Nie łącz posiłków, na przykład lunchu z obiadem w jeden bardzo obfity posiłek. Organizm może przetworzyć naraz tylko określoną ilość białka, więc bogate w białko posiłki najlepiej jest rozłożyć na cały dzień.

Wykorzystaj elastyczność. Elastyczność stanowi integralną część niniejszego programu, więc mimo, że zasady dotyczące smoothie, posiłków i przekąsek są wyraźnie określone, możesz swobodnie wprowadzać modyfikacje w obrębie tych elementów diety. Na przykład trzy smoothie

dziennie wymienione w Dniu 1. każdego tygodnia mają za zadanie zapoczątkować odchudzanie i dostarczyć szerokiej gamy smaków. Ale z rozdziału 7. dowiesz się więcej na temat tego, jak wybierać trzy smoothie, które będziesz wypijał podczas jednodniowego rozruchu. Możesz też zastąpić jedno z proponowanych smoothie innym, skomponowanym przez siebie na podstawie „Tabeli składników do smoothie” (Aneks A, str. 325). Więcej szczegółów na ten temat znajdziesz również w rozdziale 7.

Zalecenia dotyczące sześciodniowego doładowania także są elastyczne. Jeśli nie jadasz wieprzowiny, możesz zastąpić ją kurczakiem, wołowiną, rybami lub produktami sojowymi. Jeśli nie jesteś entuzjastą brokułów, ale lubisz szpinak, to powinieneś wybrać szpinak. Jeśli nad kuskus wolisz brązowy ryż, wybierz właśnie ten drugi. Pamiętaj tylko, aby wybierając jakiś zamiennik, stosować go w tych samych ilościach, co sugerowany w planie posiłków składnik – jeśli potrzebna była jedna porcja kuskus (1/2 szklanki, gotowany), to zamiennie użyj 1 porcji brązowego ryżu (1/3 szklanki, gotowany) itd. I pamiętaj, że kawa, herbata, przekąski między posiłkami, deser i wieczorny kieliszek wina są opcjonalne.

Czas posiłków. Czas posiłków również jest elastyczny. Często zadawane jest pytanie: „Jak długo trzeba czekać między posiłkami i przekąskami?”. Ogólnie rzecz biorąc, warto rozłożyć posiłki i przekąski w czasie, tak aby dzieliły je 2-3 godziny. Oto, jak mogłoby to wyglądać:

8:00 śniadanie
10:30 przekąska
13:00 lunch
15:30 przekąska
18:00 obiad i deser
20:30 przekąska

Konsekwentne stosowanie takiego planu jest wskazane, ponieważ dzięki temu przez cały dzień człowiek nie czuje się głodny. Oczywiście, przy szybkim trybie życia nie zawsze jest to możliwe. Możesz mieć urwanie głowy w pracy i nie zdążyć zjeść lunchu przed piętnastą. Być może trzeba będzie odebrać dzieci ze szkoły, zawieźć je na trening piłki nożnej, a potem na umówioną zabawę z kolegami i przegapić porę na popołudniową przekąskę. A może jesteś studentem, który ma dziwny harmonogram zajęć i obiad jada o dwudziestej trzeciej. Tak właśnie było w przypadku Melindy, pacjentki Centrum Żywienia i Kontroli Masy Ciała w Bostońskim Centrum Medycznym, która studiowała na uczelni medycznej. Miała zajęcia przez cały dzień, a potem uczyła się w bibliotece i czasem mogła zjeść obiad dopiero wieczorem. W porządku. Odstąpienie od ustalonego planu raz na jakiś czas nie zniweczy pozytywnych zmian w przemianie materii, osiągniętych dzięki diecie nocnej. Jednak, jeśli stwierdzisz, że takie odstępstwa stały się regularne, zadbaj o to, aby mieć pod ręką owoce i warzywa, które będą ci służyły jako przekąski i pozwolą ci przetrwać do chwili, kiedy wreszcie będziesz mógł zjeść posiłek.

Przewodnik po zakupach spożywczych. Warto mieć pod ręką wszystkie składniki potrzebne do przygotowania posiłków i smoothie na cały tydzień, bo w ten sposób zagwarantujesz sobie sukces w odchudzaniu. Aby mieć pewność, że jesteś przygotowany na nadchodzący tydzień, podczas odpoczynkowo-relaksacyjnej części jednodniowego rozruchu zrób przegląd menu na cały tydzień i przygotuj listę zakupów (skorzystaj z „Listy zakupów diety nocnej” w Aneksie B) i ruszaj do sklepu. Jeśli stwierdzisz, że niektóre potrawy na dany tydzień lepiej przygotować dzień albo dwa dni wcześniej, możesz to zrobić w dniu odpoczynku i relaksu. Tego rodzaju wskazówki pozwalające zaoszczędzić czas znajdziesz

w ramkach zatytułowanych „Zaoszczędź czas”, które umieściłam w tym rozdziale.

Jak zauważysz, do przygotowania wielu posiłków ujętych w tym planie potrzeba produktów beztłuszczowych, niskotłuszczowych albo wysokobiałkowych. Co to właściwie oznacza? Będąc na zakupach, powinieneś szukać następujących produktów:

- **Wysokobiałkowe** płatki śniadaniowe**:** Przynajmniej 8 gramów białka i 3 gramy błonnika na porcję. Najbardziej polecane w diecie nocnej są płatki Kashi Go Lean (13 gramów białka, 10 gramów błonnika), Nature’s Path Optimum (10 gramów białka, 5 gramów błonnika) i Special K Protein (10 gramów białka, 3 gramy błonnika).
- **Bez dodatku cukru:** Poniżej 0,5 grama cukru na porcję lub niezawierające cukru. Szukaj etykietki „Bez dodatku cukru” lub „Niesłodzony”.
- **Niskosłodzony jogurt:** do 12 gramów cukru.
- **Beztłuszczowe:** Poniżej 0,5 grama tłuszczu na porcję lub niezawierające tłuszczu.
- **Niskotłuszczowe (1%):** do 3 gramów tłuszczu.
- **O niskiej zawartości soli:** Poniżej 140 miligramów soli na porcję.
- **Bez dodatku soli:** Poniżej 5 miligramów soli na porcję.

Korzyści wynikające z niewyczerpanego bufetu. Niewyczerpany bufet owoców i bezskrobiowych warzyw może zastąpić każdą proponowaną przekąskę i zawsze możesz do niego sięgnąć, kiedy poczujesz głód. Zawsze trzymaj swoje ulubione owoce i warzywa pod ręką. Wszystkie świeże warzywa przeznaczone na dany tydzień oczyszczaj i myj o tej samej porze w dniu odpoczynku i relaksu. Przechowuj sałatę w worku z „oddychalnego” materiału i w specjalnym pojemniku, a inne warzywa

w dużej misce z wodą w lodówce. W ten sposób zachowają pierwszorzędną świeżość. Przygotuj też sobie oddzielne woreczki z warzywami, które będziesz mógł zabrać ze sobą, wychodząc rano z domu.

Tydzień 1., Dzień 1.

Jednodniowy rozruch

Witaj w pierwszym dniu jednodniowego rozruchu. Być może nie jesteś pewien, czego się spodziewać, ale spójrz tylko na te zachęcające, apetyczne, olbrzymie smoothie. Każdy z tych koktajli zapewni ci poczucie sytości i przygotuje twój organizm na całodzienne – i całonocne – wzmożone spalanie tłuszczu. Zatem odłóż na bok wszelkie wahania i rzuć się w wir szybkiego odchudzania.

Śniadanie: Smoothie Bananowe Latte, strona 173. Zacznij swój dzień od smoothie tak smacznego, że mogłoby się znaleźć w menu twojej ulubionej kawiarni.

Lunch: Smoothie Skórka Pomarańczy, strona 179. Ta cytrusowa eksplozja jest jak blask słońca w blenderze – kto by się spodziewał, że lunch w postaci smoothie może być tak nieprzyzwoicie smaczny?

Obiad: Smoothie Bogini Zielone Jabłuszko, strona 176. Ekscentryczny posmak cierpkości zielonego jabłka w połączeniu z odrobiną słodyczy całkowicie cię nasyci. Pod koniec pierwszego dnia jednodniowego rozruchu nie będzie doskwierał ci głód.

ZAOSZCZĘDŹ CZAS

Możesz już dzisiaj przygotować kurczaka chili z białą fasolą na jutro i pikantną zupę z fasolnika chińskiego na pojutrze. Te potrawy zazwyczaj smakują lepiej, jeśli zdążą się „przegryźć”. Przygotuj je

w większej ilości, podziel na porcje i zamroź w pojemnikach do przechowywania żywności, aby móc później szybko i łatwo je podać.

CIEKAWOSTKI

Nie żałuj sobie warzyw dodawanych do smoothie. Nawet nie poczujesz ich smaku, a dzięki dużej zawartości błonnika szybciej poczujesz się syty i przez dłuższy czas nie będzie doskwierał ci głód.

Tydzień 1., Dzień 2.

Sześciodniowe doładowanie

Śniadanie: Quiche bez kruchego ciasta, strona 184

Cząstki grejpfruta

½ kromki razowego bajgla (ja lubię Lender’s)

1 szklanka beztłuszczowego jogurtu greckiego

Kawa lub herbata z mlekiem beztłuszczowym i słodzikiem Truvia albo Splenda

Przekąska: Małe marchewki i dip jogurtowy z prażonym kminem rzymskim, strona 248

Lunch: Kurczak chili z białą fasolą, strona 215

Sałatka z młodego szpinaku, plasterki mandarynek

1 łyżka wiórków migdałowych, dressing beztłuszczowy

½ szklanki gotowanego brązowego ryżu

Przekąska: Winogrona

Obiad: Chrupiąca ryba z piekarnika, strona 225

Czosnkowo-kalafiorowa zapiekanka purée, strona 236

1 szklanka fasolki szparagowej

Deser: ½ szklanki mrożonego jogurtu beztłuszczowego (ja lubię Edy's Slow Churned)

3 beztłuszczowe ciastka imbirowe (ja lubię Newman's Own Organics)

Przekąska: Czarne borówki i kawałki ananasa

Tydzień 1., Dzień 3.

Sześciodniowe doładowanie

Śniadanie: 1 szklanka wysokobiałkowych, wysokobłonnikowych płatków śniadaniowych (ja lubię Kashi Go-Lean)

Banany w plasterkach

1 szklanka mleka beztłuszczowego

Kawa lub herbata z mlekiem beztłuszczowym i słodzikiem Truvia albo Splenda

Przekąska: Plasterki kiwi i truskawek

Lunch: Pikantna zupa z fasolnika chińskiego, strona 202

Gotowane na parze brokuły z cytryną

Przekąska: Cząstki jabłka z beztłuszczowym dipem

Obiad: Stek z szynki (230 gramów), usmażony na nieprzywierającej patelni na odrobinie oliwy z oliwek w sprayu

Boćwina z czosnkiem i pietruszką, podsmażona w niewielkiej ilości tłuszczu

Ryż pilaw, strona 237

Deser: 1 szklanka jogurtu beztłuszczowego

1 ciasteczko z kawałkami czekolady (o średnicy 5 cm)

Przekąska: Mrożone brzoskwinie (rozmrozić)

CIEKAWOSTKI

Jak poprzestać na zjedzeniu tylko jednego ciasteczka z kawałkami czekolady? Jeśli kupisz całe opakowanie ciastek i zjesz tylko jedno z nich, będziesz musiał jakimś cudem zignorować kuszący zew reszty tych pyszności schowanych w szafce, a dobrze wiesz, że jest to wręcz niemożliwe. Trzymanie w domu niezdrowego jedzenia albo przysmaków jest jedną z najpowszechniejszych przyczyn, dla których ludzie porzucają zdrową dietę. Najlepiej trzymać takie produkty z dala od swojej kuchni. Jeśli chcesz ciastko, kup jedno małe ciasteczko na stoisku cukierniczym w sklepie spożywczym. Nie kupuj całego opakowania – nawet jeśli byłoby tańsze – i nie próbuj się przekonywać, że wystarczy ci siły woli na zjedzenie tylko jednego ciastka. Nie wystarczy.

W tego rodzaju sytuacjach poproś o pomoc przyjaciół i rodzinę. Poniżej znajdziesz kilka sztuczek:

- Podziel koszt całego opakowania między siebie i znajomego, weź jedno ciastko, a resztę oddaj tej drugiej osobie. Poproś ją, by wydawała ci kolejne ciastka według ustalonego planu.
- Kup całe opakowanie, wyjmij jedno ciastko i poproś żonę/męża, aby zabrał resztę do pracy.
- Jeśli wolisz ciastka domowej roboty, przygotuj niewielką ilość ciasta, podziel ją na porcje wielkości jednego ciastka i włóż je do zamrażarki. W „ciasteczkowy wieczór” wyjmij jedną taką porcję, upiecz ją i rozkoszuj się świeżym smakiem.
- Kup opakowanie małych ciasteczek o łącznej wartości energetycznej 100 kalorii. Będziesz miał satysfakcję, że zjadłeś

więcej niż jedno ciastko, a ponieważ będą takie małe, nie zaszkodzą ci zanadto.

ZAOSZCZĘDŹ CZAS

Namocz dzisiaj czarną fasolę na jutrzejszą sałatkę z czarnej fasoli, kukurydzy i komosy ryżowej. Opłucz i osusz namoczoną fasolę, a przed ugotowaniem zalej ją świeżą wodą, aby nie powodowała wzdęć. Możesz wygospodarować trochę czasu dla siebie w nadchodzącym tygodniu, jeśli już dzisiaj ugotujesz więcej fasoli z przeznaczeniem na śniadanie w Tygodniu 1., Dniu 5. i na obiad w Tygodniu 1., Dniu 7. Ugotowaną fasolę zamroź albo przełóż do słoika. Jeśli masz mało czasu, zamiast suszonej fasoli wybierz tę puszkowaną o niskiej zawartości soli. Takiej fasoli nie trzeba moczyć i gotować, a zachowuje swój smak i wszystkie korzyści zdrowotne.

Tydzień 1., Dzień 4.

Sześciodniowe doładowanie

Śniadanie: Omlet z jajek ze szpinakiem, strona 188

½ grejpfruta, lekko podpieczonego na grillu, 1 tost razowy

Kawa lub herbata z mlekiem beztłuszczowym i słodzikiem Truvia albo Splenda

Przekąska: Plasterki gruszek z beztłuszczowym dipem

Lunch: Sałatka z czarnej fasoli, kukurydzy i komosy ryżowej, strona 234

100 gramów podsmażonych pasków z kurczaka

Krążki marchewki, gotowane

Przekąska: Mrożone mango (rozmrozić)

Obiad: 230 gramów dzikiego łososia obsmażonego na patelni (wcześniej obficie przyprawionego zmielonym pieprzem)

Sałatka z awokado, kopru włoskiego i cytrusów, strona 232

½ szklanki szpinaku, smażonego na niewielkiej ilości oleju w sprayu

Deser: Deser lodowy z brownie:

1 czekoladowe brownie, kwadratowy kawałek o boku 5 cm

½ szklanki mrożonego jogurtu beztłuszczowego

1 łyżka beztłuszczowej bitej śmietany

Przekąska: 1 mała garść mieszanki żurawiny i rodzynek

ZAOSZCZĘDŹ CZAS

Pomyśl o jutrze – już dziś wieczorem przygotuj dodatkowy filet z łososia (100 gramów) na jutrzejszy lunch. Rybę należy smażyć przez 4 minuty z każdej strony.

CIEKAWOSTKI

Suszone owoce są wynikiem usunięcia większości wody zawartej w świeżych owocach. Po takim zabiegu zachowują większość wartości odżywczych i błonnika. Ale te paczkowane, sprzedawane w sklepach, są często nasączone cukrem, żeby były słodsze, i są bardziej energetyczne niż ich świeże odpowiedniki. Na przykład 1 szklanka świeżych winogron zawiera 104 kalorie, ale 1 szklanka rodzynek – 434 kalorie. Z tego powodu należy ograniczyć spożycie suszonych owoców do najwyżej jednej małej garści dziennie.

Tydzień 1., Dzień 5.

<u>Sześciodniowe doładowanie</u>

Śniadanie: Quesadilla z czarną fasolą, strona 183

1 średnia pomarańcza

Kawa lub herbata z mlekiem beztłuszczowym i słodzikiem Truvia albo Splenda

Przekąska: Pieczone jabłka z cynamonem, strona 232

Lunch: 100 gramów dzikiego łososia obsmażonego na patelni

Kalafior z piekarnika z oliwą z oliwek i czarnym pieprzem

½ szklanka makaronu z sosem orzechowym na ostro, strona 198

Przekąska: Plastry ananasa

Obiad: Rwana wieprzowina w ostrym sosie barbecue, strona 221

Mrożona fasolka szparagowa, ugotowana

Brokuły, gotowane na parze

Deser: Parfait cytrynowo-sernikowe, strona 256

Przekąska: Winogrona

CIEKAWOSTKI

Nie czekaj z przygotowaniem przekąski, aż będziesz głodny, żeby nie kusiło cię podjadanie poza ustalonym planem posiłków. Upiecz jabłka i przygotuj ananasa wcześniej w danym dniu, jeśli nie zrobiłeś tego w dniu odpoczynku i relaksu. Mając pod ręką gotowe przekąski, łatwiej będzie ci wytrwać na diecie i chudnąć.

Tydzień 1., Dzień 6.

Sześciodniowe doładowanie

Śniadanie: 1 plasterek niskotłuszczowego bekonu z indyka (ja lubię Oscar Mayer Louis Rich)

1 jajko w koszulce

Pomarańcza średniej wielkości

1 kromka razowego bajgla (ja lubię Lender's)

1 szklanka beztłuszczowego jogurtu

Kawa lub herbata z mlekiem beztłuszczowym i słodzikiem Truvia albo Splenda

Przekąska: Karambola

Lunch: Burgery wołowe z grzybami, strona 218

Sałatka z dressingiem beztłuszczowym

1 szklanka beztłuszczowego mleka

Przekąska: Czereśnie

Obiad: Aromatyczna surówka coleslaw z brokułami i kurczakiem, strona 216

Deser: Kruszonka jabłkowo-żurawinowa, strona 250

Przekąska: paluchy z marchewki i selera

Tydzień 1., Dzień 7.

Sześciodniowe doładowanie

Śniadanie: 2 jajka w koszulkach

Banan w plasterkach

1 mrożony gofr pełnoziarnisty

1 szklanka beztłuszczowego jogurtu (jako polewa do gofra)

Kawa lub herbata z mlekiem beztłuszczowym i słodzikiem Truvia albo Splenda

Przekąska: Mrożona mieszanka owocowa

Lunch: Włoska pizza z kiełbasą, strona 197

Mieszanka sałat Mesclun, pomidory, ogórki, krążki czerwonej cebuli, 1 łyżka beztłuszczowego włoskiego dressingu

Przekąska: Czarne borówki

Obiad: Kurczak chili z białą fasolą, strona 215. Szpinak z czosnkiem, podsmażony w niewielkiej ilości tłuszczu

Deser: Kruszonka owsiana z brzoskwiniami, strona 258

Przekąska: Niesłodzony mus jabłkowy (ja lubię Langers)

ZAOSZCZĘDŹ CZAS

Dzisiaj będzie szybko i łatwo! Wykorzystaj czarną fasolę przygotowaną w Dniu 4. Tygodnia 1. oraz 100% razowe ciasto na pizzę firmy Boboli, aby łatwo i szybko przygotować pizzę na lunch.

Tydzień 2., Dzień 1.

Jednodniowy rozruch

Gratulacje – pierwszy tydzień masz już za sobą! Liczba kilogramów na wadze już maleje, a ty masz motywację, aby kontynuować to, co zacząłeś. Drugi dzień ze smoothie przyspieszy spalanie tłuszczu, a ty będziesz mógł pozwolić sobie na mały odpoczynek i relaks.

Śniadanie: Orzeźwiające smoothie jabłkowe, strona 174

Rano wypij orzeźwiające smoothie jabłkowe z miodem, wzbogacone aromatem cytrusów! Sproszkowane białko, owoce i warzywa zagwarantują ci nieograniczone zapasy energii i entuzjazmu, abyś mógł wspaniale zacząć swój wolny dzień.

Lunch: Meksykańskie smoothie czekoladowo-bananowe, strona 178

Aromat cynamonu i czekolady zmieszają się w szklance, dostarczając twoim zmysłom smakowej rozkoszy.

Obiad: Smoothie „Zielona machina”, strona 175

Zakończ ten dzień smakowitym smoothie, które zapewni ci uczucie sytości.

ZAOSZCZĘDŹ CZAS

Już dzisiaj przygotuj „Nocną owsiankę mocy” ze strony 190 na jutrzejsze śniadanie. Rano dodaj do niej tylko sproszkowane białko.

Tydzień 2., Dzień 2.

Sześciodniowe doładowanie

Śniadanie: Nocna owsianka mocy, strona 190

Kawa lub herbata z mlekiem beztłuszczowym i słodzikiem Truvia albo Splenda

Przekąska: Duszone złote jabłka z cynamonem

Lunch: Kanapka „wrap” z tuńczykiem

Śródziemnomorska sałatka z tuńczykiem, strona 228

Razowy lawasz (ja lubię Joseph’s Flax, Oat Bran, & Whole Wheat Square Lavash)

Sałata, pomidory, kiełki, czerwona lub słodka żółta cebula

Przekąska: Śliwki

Obiad: 220 gramów pieczonego skrzydła wołowego (stek *London broil*)

Sałatka z czarnej fasoli, kukurydzy i komosy ryżowej, strona 234

Sałatka z zielonej sałaty, szatkowanej marchwi i rzodkiewki z beztłuszczowym dressingiem

Deser: Jabłkowo-cynamonowy pudding z brązowego ryżu, strona 251

Przekąska: Klementynki

CIEKAWOSTKI

Wybierz te kiełki, które najbardziej lubisz. Jeśli niewiele o nich wiesz, pamiętaj, że są one bogate w witaminy, minerały, aminokwasy, białko i błonnik. Najpopularniejsze są kiełki lucerny, ale istnieje też wiele innych, a każdy rodzaj posiada odmienne ilości białka i różne wartości odżywcze. Oto kilka korzystnych właściwości najpopularniejszych rodzajów kiełków.

- Kiełki lucerny: 35 procent białka, więcej chlorofilu niż w szpinaku i jarmużu, tyle samo karotenu, ile w marchwi.
- Kiełki fasoli mung: 20 procent białka, wspaniałe źródło witamin C, B i K.
- Kiełki soczewicy: 25 procent białka, bogate w kwas foliowy, wspaniałe źródło witamin C i B.

Tydzień 2., Dzień 3.

<u>Sześciodniowe doładowanie</u>

Śniadanie: Wędzony łosoś i otwarta kanapka z jajkiem, strona 193

Ogórki i dip jogurtowy

Cząstki jabłka

Kawa lub herbata z mlekiem beztłuszczowym i słodzikiem Truvia albo Splenda

Przekąska: 1 garść suszonej żurawiny

Lunch: Sałatka z kurczakiem i orzechami nerkowca z kolendrowym dressingiem, strona 209

6 pełnoziarniste krakersy (ja lubię pieczywo chrupkie Wasa)

Przekąska: Kostki melona kantalupa

Dinner: 220 gramów pieczonej piersi z kurczaka

Zupa marchwiowa z przyprawami północnoafrykańskimi, strona 201

Sałatka z kopru włoskiego, jabłka i rukoli, strona 235

Deser: Galaretka owocowa bez dodatku cukru

1 łyżka beztłuszczowej bitej śmietany jako przybranie

Przekąska: Truskawki posypane zamiennikiem cukru

Tydzień 2., Dzień 4.

Sześciodniowe doładowanie

Śniadanie: Śniadaniowe taco, strona 185

Persymona

Kawa lub herbata z mlekiem beztłuszczowym i słodzikiem Truvia albo Splenda

Przekąska: Krążki bananowe obsmażane na patelni

Lunch: Pikantna zupa z fasolnika chińskiego, strona 202

Sałatka z kostek pomidora, kawałków ogórka i krążków czerwonej cebuli z beztłuszczowym dressingiem włoskim

½ szklanki łodyg szparaga

Przekąska: Plasterki jabłka

Obiad: Spaghetti z sosem mięsnym, strona 199

1 szklanka gotowanego szpinaku

Deser: Kubek niesłodzonego gorącego kakao (ja lubię CocoaVia)

1 łyżka beztłuszczowej bitej śmietany jako przybranie

Szczypta cynamonu

Przekąska: 28 gramów niskotłuszczowego sera cheddar

6 krakersów razowych

CIEKAWOSTKI

Wieczorny deser zawierający mnóstwo błonnika, na przykład minimuffinki z granolą i śliwkami sprawi, że następnego dnia twój układ trawienny będzie działał bardzo sprawnie.

Tydzień 2., Dzień 5.

Sześciodniowe doładowanie

Śniadanie: 1 szklanka gotowanej komosy ryżowej

½ awokado, w plasterkach

1 pasztecik z kiełbasy (ja lubię Morningstar Farms)

½ szklanki beztłuszczowego serka wiejskiego

Kawa lub herbata z mlekiem beztłuszczowym i słodzikiem Truvia albo Splenda

Przekąska: Banany w plasterkach

Lunch: Magiczna sałatka z tuńczykiem ahi, strona 226

Przekąska: Cząstki grejpfruta

Obiad: 220 gramów pieczonej piersi z kurczaka

Czosnkowo-kalafiorowa zapiekanka purée, strona 236

Deser: 1 szklanka beztłuszczowego jogurtu

2 minimuffinki z granolą i śliwkami, strona 254

Przekąska: Małe marchewki i dip jogurtowy z prażonym kminem rzymskim, strona 248

ZAOSZCZĘDŹ CZAS

Dressing do sałatki może spełniać dodatkową rolę jako dip do warzyw. Zrób więcej dressingu z miso i sezamem, który przyda ci się w ciągu tygodnia jako dodatek do niewyczerpanego bufetu warzywnego.

Tydzień 2., Dzień 6.

<u>Sześciodniowe doładowanie</u>

Śniadanie: Jajecznica z warzywami, strona 188

Mandarynka w plasterkach i ½ szklanki tradycyjnych suchych płatków owsianych zmieszanych z 1 szklanką beztłuszczowego jogurtu greckiego

Kawa lub herbata z mlekiem beztłuszczowym i słodzikiem Truvia albo Splenda

Przekąska: Gruszki w sosie waniliowym, strona 239

Lunch: Zdrowa sałatka warzywna przekładana bekonem, strona 212

100 gramów grillowanej piersi z kurczaka

Przekąska: Mieszanka malin i jeżyn

Obiad: 230 gramów filet mignon

Cukinia i żółty kabaczek podsmażone w niewielkiej ilości tłuszczu

½ szklanki ugotowanego farro

Deser: ½ szklanki beztłuszczowych lodów (ja lubię Edy’s Slow Churned)

1 ciasteczko figowe, strona 253

Przekąska: Winogrona

ZAOSZCZĘDŹ CZAS

Ugotowanie farro zajmuje około 50 minut. Ugotuj dwa albo trzy razy większą ilość, niż potrzebujesz, a następnie podziel całość na

pojedyncze porcje i zamroź w specjalnych pojemnikach.

Tydzień 2., Dzień 7.

Sześciodniowe doładowanie

Śniadanie: Frittata z warzywami ogrodowymi, strona 187

1 tost razowy

1 szklanka beztłuszczowego jogurtu greckiego

Kawa lub herbata z mlekiem beztłuszczowym i słodzikiem Truvia albo Splenda

Przekąska: Mandarynki

Lunch: Makaron z kurczakiem i świeżymi warzywami letnimi, strona 196

Marchew i seler, surowe, w plasterkach

Przekąska: Plasterki mango

Obiad: Tradycyjny gulasz wołowy, strona 222

Sałatka z młodym szpinakiem, mandarynkami w plasterkach i beztłuszczowym dressingiem

Deser: 1 szklanka niskotłuszczowego puddingu czekoladowego babci, strona 253

1 łyżka beztłuszczowej bitej śmietany jako przybranie

1 łyżeczka kandyzowanego imbiru

Przekąska: Mandarynki

Tydzień 3., Dzień 1.

Jednodniowy rozruch

Po dwóch pełnych tygodniach zaczynasz dostrzegać, jak szybko możesz spalać tłuszcz i chudnąć, dzięki tej diecie. Być może zauważyłeś też, że dżinsy nie leżą już

tak idealnie, jak wcześniej, masz więcej energii i czujesz się tak głodny, jak kiedyś. I na pewno nie możesz się doczekać dzisiejszego jednodniowego rozruchu, aby do rana pozbyć się kolejnego kilograma. Możesz być pewny, że tak się stanie i to w wybornym stylu.

Śniadanie: Zaczarowane smoothie z czarnymi borówkami, strona 175

To smoothie jest gęste i pełne intensywnego smaku, a ponadto obfituje w potężne antyoksydanty zawarte w czarnych borówkach.

Lunch: Rozkosznie pikantne smoothie, strona 176

Urozmaić dzień przy pomocy tego cierpkiego smoothie, które z pewnością oczaruje twoje kubki smakowe i pozwoli przetrwać popołudnie.

Obiad: Smoothie Wyspa Piña Colada, strona 179. Uczcij koniec dzisiejszego dnia pijąc smoothie w stylu piña colada, które wprawi cię w nastrój wakacyjny, dzięki słodyczy ananasa i kremowej konsystencji kokosa.

Tydzień 3., Dzień 2.

Sześciodniowe doładowanie

Śniadanie: Meksykański chlebek pita z krewetkami, strona 189

Winogrona

Kawa lub herbata z mlekiem beztłuszczowym i słodzikiem Truvia albo Splenda

Przekąska: Plasterki jabłka

Lunch: Ostry przysmak z tuńczykiem, strona 229

1 szklanka marchwi gotowanej na parze z 1 łyżeczką maślanego mixu bez dodatku tłuszczów trans (ja lubię Earth Balance)

Przekąska: Banany w plasterkach

Obiad: Duszone kotlety z polędwicy w sosie grzybowym z czerwonym winem, strona 220

Sałatka z 1 łyżką cytrynowo-kaparowego sosu winegret, strona 245

½ szklanki komosy ryżowej, ugotowanej

Deser: „Spryciarskie” brownie, strona 257

Przekąska: Czereśnie

Tydzień 3., Dzień 3.

Sześciodniowe doładowanie

Śniadanie: Jajecznica z kiełbasą, strona 194

½ szklanki beztłuszczowego serka wiejskiego

Kawa lub herbata z mlekiem beztłuszczowym i słodzikiem Truvia albo Splenda

Przekąska: Śliwki

Lunch: 1 wrap z indykiem:

100 gramów indyka

1 plasterek niskotłuszczowego sera

Razowy lawasz (ja lubię Joseph's Flax, Oat Bran & Whole Wheat Square Lavash)

Sałata, pomidor, cebula, pikle, kiełki, musztarda

Fasolka szparagowa po francusku, podsmażona w niewielkiej ilości tłuszczu

Przekąska: Owoce z puszki (w soku własnym)

Obiad: Pieczeń wieprzowa z rozmarynem, strona 219

Mieszanka sałat Mesclun z miodowo-czosnkowym winegret z octem balsamicznym, strona 244

Deser: Krem cytrynowy z polewą ze świeżych czarnych borówek, strona 256

Przekąska: Kuleczki z melona

ZAOSZCZĘDŹ CZAS

Przygotuj dodatkowo 230 gramów pieczeni wieprzowej z rozmarynem i odłóż ją na Dzień 5. w Tygodniu 3.

Tydzień 3., Dzień 4.

Sześciodniowe doładowanie

Śniadanie: Pikantna „tofucznica”, strona 191

Kawa lub herbata z mlekiem beztłuszczowym i słodzikiem Truvia albo Splenda

Przekąska: Plasterki truskawek posypane zamiennikiem cukru (opcjonalnie)

Lunch: Kanapka z sałatką z tuńczyka:

Sałatka z tuńczyka (85 gramów tuńczyka w wodzie, 1 jajko na twardo, 2 łyżki beztłuszczowego majonezu, sól i pieprz do smaku)

Plasterki pomidora, sałata, kiełki, czerwona cebula

1 kromka razowego chleba

Przekąska: Pieczone plasterki banana z kropelką syropu klonowego

Obiad: Placek pasterski z kurczakiem, strona 213

Deser: ½ szklanki beztłuszczowych lodów (ja lubię Edy’s Slow Churned)

2 beztłuszczowe ciastka imbirowe (ja lubię Newman’s Own Organics)

1 łyżka beztłuszczowej bitej śmietany jako przybranie

Przekąska: Jabłka z kremowym dipem z orzeszków ziemnych, strona 231

ZAOSZCZĘDŹ CZAS

Przygotuj dzisiaj wieczorem remuladę z selera korzeniowego na jutrzejszy lunch, aby wzmocnił się aromat.

CIEKAWOSTKI

Nie rezygnuj z korzyści zdrowotnych, jakie oferuje wysokobiałkowy jogurt, tylko dlatego, że masz trudności z trawieniem produktów

nabiałowych. Jeśli po ich spożyciu miewasz gazy, wzdęcia albo bóle brzucha, może wynikać to z niezdolności organizmu do przetwarzania laktozy, czyli rodzaju cukru znajdującego się w mleku i nabiale. Ta niezdolność nazywa się nietolerancją laktozy. Ale jest dla ciebie nadzieja. Niektóre produkty nabiałowe mają niższą zawartość laktozy, na przykład dojrzałe żółte sery, takie jak cheddar, ser szwajcarski i parmezan, a także serek wiejski i jogurty z żywymi kulturami bakterii. Ponadto większość supermarketów oferuje produkty nabiałowe o obniżonej zawartości laktozy lub jej pozbawione, co minimalizuje problemy trawienne. Możesz też spróbować zastosować probiotyki, aby złagodzić objawy nietolerancji laktozy. Naturalnym, płynnym priobiotykiem jest kefir, który konsystencją przypomina płynny jogurt i ułatwia sprawne działanie układu trawiennego. Możesz też zażywać jakiś suplement, na przykład Lactaid, który dostarcza enzymu laktazy, potrzebnego do strawienia nabiału.

Tydzień 3., Dzień 5.

Sześciodniowe doładowanie

Śniadanie: Wspaniałe solidne naleśniki Diany, strona 185

1 szklanka beztłuszczowego jogurtu (do posmarowania naleśników)

1 jabłko i 1 gruszka duszone z cynamonem, goździkami i gałką muszkatołową (na warstwie jogurtowej)

Kawa lub herbata z mlekiem beztłuszczowym i słodzikiem Truvia albo Splenda

Przekąska: Banany, truskawki i czarne borówki

Lunch: 100 gramów piersi z kurczaka z piekarnika

Remulada z selera korzeniowego, strona 234

1 bułka pełnoziarnista

Przekąska: Cząstki pomarańczy

Obiad: Pieczeń wieprzowa z rozmarynem, strona 219

Mieszanka cukinii i kabaczka, gotowana na parze

Deser: Winogrona i orzechy włoskie z sosem śmietanowo-cytrynowym, strona 252

Przekąska: Krążki marchewki i ogórka, łodygi selera

ZAOSZCZĘDŹ CZAS

Wykorzystaj pieczeń wieprzową z rozmarynem, którą przygotowałeś w Dniu 3., Tygodniu 3., a obiad zrobisz w mgnieniu oka.

Tydzień 3., Dzień 6.

Sześciodniowe doładowanie

Śniadanie: Jajecznica z kiełbasą, strona 194

1 szklanka niskotłuszczowego kefiru

Kawa lub herbata z mlekiem beztłuszczowym i słodzikiem Truvia albo Splenda

Przekąska: Duszone jabłka z cynamonem i szczyptą zamiennika cukru

Lunch: Pieczony łosoś z cytryną, strona 225

Łodygi szparaga z grilla

Szybki i prosty makaron w sosie cytrynowym, strona 197

Przekąska: Kostki melona

Obiad: Rosół tajski z makaronem, strona 204

Sałatka tajska z kurczakiem, strona 216

Deser: Grillowane owoce z syropem balsamicznym, strona 255

Przekąska: 1 garść mieszanki suszonych owoców

CIEKAWOSTKI

Dlaczego dzisiaj łosoś z cytryną i makaron w sosie cytrynowym? Posiłki o zbliżonym aromacie powodują tak zwane nasycenie smakiem, w rezultacie którego szybciej czujesz się syty.

Tydzień 3., Dzień 7.

Sześciodniowe doładowanie

Śniadanie: 2 jajka w koszulkach

1 szklanka beztłuszczowego jogurtu

Kawa lub herbata z mlekiem beztłuszczowym i słodzikiem Truvia albo Splenda

Przekąska: Granat (owoc należy obrać i zjeść nasiona; taka przekąska wystarcza na długo)

Lunch: 100 gramów krewetek z grilla

Fasolka szparagowa, podsmażona na niewielkiej ilości tłuszczu

½ szklanki razowego kuskus

Przekąska: Surowy kalafior z pikantnym dipem jogurtowym, strona 247

Obiad: Kurczak po indyjsku na ostro, strona 213

Pilaw, strona 237

Sałatka ze szpinakiem z beztłuszczowym dressingiem

Deser: ½ szklanki mrożonego jogurtu truskawkowego (ja lubię Edy’s Slow Churned)

1 kawałek ciasta anielskiego

Truskawki w plasterkach

Przekąska: Plasterki jabłka

Tydzień 4., Dzień 1.

Jednodniowy rozruch

Po upływie zaledwie 21 dni, powinieneś już być szczuplejszy, czuć się silniejszy i tryskać energią bardziej niż kiedykolwiek. Pogratuluj sobie! Potem wypij trzy smoothie w ciągu dnia, poczuj się jak na wakacjach i po raz kolejny schudnij w nocy. Zasługujesz na to.

Śniadanie: Smoothie Poranne Słońce, strona 178

Słodycz mango i banana w tym orzeźwiającym przysmaku natychmiast wprawi cię w wakacyjny nastrój. Czy jest lepszy sposób na początek dnia?

Lunch: Smoothie Tropikalny Mix, strona 182

Ten zachwycający napój aż kipi znanymi z wysp aromatami mango, kokosowym i bananowym – dzięki nim z łatwością poczujesz się jak w tropikalnym raju. Tak ogromną porcję smoothie będziesz sączył przez całe popołudnie.

Obiad: Smoothie Margarita Jarmużowa, strona 176

Cóż za doskonały sposób na zwieńczenie wakacyjnego dnia. Rozkoszuj się nietypową, słodką Margaritą o gładkiej konsystencji, a następnego ranka z pewnością poczujesz się ożywiony i pełen energii.

Tydzień 4., Dzień 2.

Sześciodniowe doładowanie

Śniadanie: Jajecznica na ostro, strona 194

1 szklanka beztłuszczowego jogurtu

Kawa lub herbata z mlekiem beztłuszczowym i słodzikiem Truvia albo Splenda

Przekąska: Czerwona papryka i fasolka szparagowa po francusku z beztłuszczowym dressingiem zamiast dipu

Lunch: Bardzo zdrowa sałatka ze szpinakiem i indykiem, strona 211

Przekąska: Kawałki mrożonego mango, truskawek i banana posłodzone odrobiną syropu z agawy

Obiad: Kurczak po chińsku z warzywami, strona 210

½ szklanki brązowego ryżu basmati

Deser: 1 szklanka niskotłuszczowego puddingu z tapioki (ja lubię Whole Foods albo Healthy Choice)

1 ciastko biscotti

Przekąska: Mandarynki

Tydzień 4., Dzień 3.

Sześciodniowe doładowanie

Śniadanie: Omlet ze szpinakiem, strona 188

Plasterki pomarańczy

½ opiekanego razowego bajgla sezamowego

Dip jogurtowy z prażonym kminem rzymskim, strona 248

Kawa lub herbata z mlekiem beztłuszczowym i słodzikiem Truvia albo Splenda

Przekąska: Truskawki, borówki czarne, maliny i jeżyny z kropelką octu balsamicznego i szczyptą brązowego cukru (opcjonalnie)

Lunch: Warzywa po chińsku, strona 223 z kawałkiem wieprzowiny (100 gramów)

Przekąska: Plasterki ogórka, kawałki pomidora, krążki czerwonej cebuli z pikantnym dipem jogurtowym, strona 247

Obiad: 230 gramów filet mignon

Szpinak podsmażony z czosnkiem na niewielkiej ilości tłuszczu

Grzyby, podsmażone na niewielkiej ilości tłuszczu

½ szklanki ugotowanego farro

Deser: Czereśnie z ricottą i prażonymi migdałami, strona 252

Przekąska: Mandarynki (odsączone, jeśli z puszki)

ZAOSZCZĘDŹ CZAS

Przygotuj dzisiaj wieczorem zapiekane burrito i pomidory z parmezanem na jutrzejszy obiad. Przykryj je folią aluminiową i włóż do lodówki. Przed podgrzaniem piekarniku, wyjmij je z lodówki i zostaw na 30 minut w temperaturze pokojowej.

Tydzień 4., Dzień 4.

Sześciodniowe doładowanie

Śniadanie: 1 szklanka wysokobiałkowych, wysokobłonnikowych płatków śniadaniowych (ja lubię Kashi GoLean)

1 jajko na miękko

1 szklanka beztłuszczowego mleka

Niesłodzony mus jabłkowy (ja lubię Langers lub Mott’s)

Kawa lub herbata z mlekiem beztłuszczowym i słodzikiem Truvia albo Splenda

Przekąska: Napój *slushy* z mango i ananasem (mrożone owoce zmiksowane z lodem konsumowane łyżeczką)

Lunch: Zawijaniec z jabłkiem i tuńczykiem, strona 224

Przekąska: Świeże figi

Obiad: Zapiekane burrito z kurczakiem, strona 207

Zapiekane pomidory z parmezanem, strona 231

Deser: 1 szklanka niskotłuszczowego puddingu czekoladowego (ja lubię Whole Foods lub Jell-O)

3 beztłuszczowe ciastka imbirowe (ja lubię Newman's Own Organics)

Przekąska: Cząstki grejpfruta

Tydzień 4., Dzień 5.

Sześciodniowe doładowanie

Śniadanie: Pudding owsiany z czekoladą i limonką, strona 190

Jajecznica z 2 jajek

Kawa lub herbata z mlekiem beztłuszczowym i słodzikiem Truvia albo Splenda

Przekąska: Małe marchewki

Lunch: Zapiekanka serowo-kalafiorowa, strona 230

100 gramów grillowanej piersi z kurczaka

Boćwina podsmażona w niewielkiej ilości tłuszczu

Przekąska: Plasterki jabłka

Obiad: Dziki łosoś z patelni w sosie musztardowym, strona 227

Japońska sałatka ze szpinakiem, strona 230

Zupa miso

Deser: 1 szklanka spienionego beztłuszczowego mleka z gałką muszkatołową

Krakers z razowej mąki pszennej, 1 cały płat (ja lubię Honey Maid Original Grahams)

Przekąska: Brzoskwinie

Tydzień 4., Dzień 6.

Sześciodniowe doładowanie

Śniadanie: Omlet warzywny z 2 jajek (z pokaźną ilością szpinaku, grzybów, pomidorów i cebuli)

1 tost razowy

2 łyżki naturalnego masła orzechowego

Kawa lub herbata z mlekiem beztłuszczowym i słodzikiem Truvia albo Splenda

Przekąska: Czereśnie

1 szklanka beztłuszczowego mleka czekoladowego

Lunch: Biała pizza z kurczakiem, strona 200

Duża sałatka cezar z beztłuszczowym dressingiem i bez grzanek

Przekąska: Winogrona

Obiad: 230 gramów steku z grilla

1 szklanka pieczonego kalafiora

1 szklanka pieczonych łodyg szparagów

Deser: Deser lodowy:

½ szklanki beztłuszczowego, mrożonego jogurtu

1 łyżka beztłuszczowego syropu czekoladowego (ja lubię Hershey's)

1 łyżka beztłuszczowej bitej śmietany jako przybranie

Przekąska: Świeże paluszki warzywne i dip jogurtowy z prażonym kminem rzymskim, strona 248

Tydzień 4., Dzień 7.

Sześciodniowe doładowanie

Śniadanie: Jajecznica z warzywami, strona 188

½ szklanka suchych płatków owsianych (ugotować)

1 łyżka rodzynek

1 szklanka gorącego kakao bez cukru (ja lubię CocoaVia)

Kawa lub herbata z mlekiem beztłuszczowym i słodzikiem Truvia albo Splenda

Przekąska: Banany w plasterkach ze szczyptą cynamonu, lekko opiekane

Lunch: Zupa pomidorowa z bazylią, z puszki

Pieczeń wołowa, strona 219, kanapka:

2 kromki lekkiego pieczywa pełnoziarnistego

Przyprawy: musztarda, chrzan, krążki słodkiej cebuli, pikle, sałata, pomidory, kapary

Przekąska: Ogórki, pomidory i czerwone cebule z beztłuszczowym dressingiem włoskim zamiast dipu

Obiad: Sałatka z jagodami, kłębianem kątowatym (Jícama) i jabłkiem, strona 233

230 gramów pieczonych piersi z indyka

Deser: Deser lodowy z brownie:

1 czekoladowe brownie, kwadratowy kawałek o boku 5 cm

½ szklanki mrożonego jogurtu beztłuszczowego

1 łyżka beztłuszczowej bitej śmietany

Przekąska: Truskawki

ROZDZIAŁ 7

JEDNODNIOWY ROZRUCH – PRZEPISY

Olbrzymie smoothie przyrządzone na podstawie przepisów zamieszczonych w niniejszym rozdziale orzeźwią cię, dodadzą energii i usatysfakcjonują, a jednocześnie pozwolą spalić tłuszcz i poprawić ogólny stan zdrowia. Diana Cullum-Dugan, wiodąca dietetyczka w Centrum Żywienia i Kontroli Masy Ciała w Bostońskim Centrum Medycznym podjęła się niełatwego wyzwania polegającego na opracowaniu 25 przepisów na smoothie na potrzeby tej książki. Abyś mógł zmaksymalizować potencjał jednodniowego rozruchu i zacząć szybko tracić na wadze, każde smoothie musiało spełniać kilka bardzo rygorystycznych wymogów, między innymi:

- dostarczać białka, by utrzymać beztłuszczową masę mięśniową
- zawierać mnóstwo błonnika, by ułatwiać sprawne trawienie i zapewnić przyjemne uczucie sytości przez wiele godzin
- składać się ze zdrowych produktów
- opierać się na łatwo dostępnych składnikach
- pozwalać na przygotowanie w czasie krótszym niż 3 minuty
- i co najważniejsze: być niezaprzeczalnie, zdecydowanie, smakowicie przepyszne.

Przepisy na smoothie, które tu znajdziesz, okazały się sukcesem pod każdym względem, przewyższając wszelkie oczekiwania. Oczywiście wszystkie poddane zostały rygorystycznym testom smaku. Dzień testowania smaku smoothie stał się wręcz ulubionym dniem w Centrum. Co tydzień lekarze, pielęgniarki i pracownicy obsługi technicznej gromadzili się, żeby kosztować próbki. Co ciekawe, każdy lubił coś innego, a jednak wszyscy znaleźli w smoothie coś wyjątkowego. Niektóre osoby wręcz zakochały się w koktajlach o orzeźwiającym, owocowym smaku, takich jak Zaczarowane Smoothie z czarnymi borówkami lub Chrupiące Jabłko. Jedna z pielęgniarek zawsze wracała po dolewkę tych ostrzejszych koktajli, takich jak Rozkosznie Pikantne Smoothie. Z kolei pewna asystentka nie mogła się nachwalić gęstych, kremowych, przypominających deser smoothie z odrobiną czekolady (Szalone Smoothie Czekoladowe) albo masła orzechowego (Pucharek Masła Orzechowego).

Ty też znajdziesz coś, co ci zasmakuje. Czy będziesz skłaniał się ku smakom ostrym, pikantnym czy słodkim, znajdziesz odpowiednie dla swoich upodobań bezwstydnie pyszne koktajle. Niektórzy pacjenci lubią koktajl owocowy z rana, coś bardziej pikantnego na lunch, a słodki przysmak wieczorem. Zachęcam do różnorodności i wybierania trzech odmiennych smoothie na cały dzień, zamiast picia tego samego rano, w południe i wieczorem. Jeśli zechcesz odejść od planu posiłków z rozdziału 6., „Tabela smoothie” (strona 172) pomoże ci wybrać odpowiednie koktajle. Możesz eksperymentować co tydzień z nowymi przepisami albo trzymać się swoich ulubionych. Wypróbuj kilka albo wszystkie – to zależy od ciebie.

Jak wybierać smoothie

W ciągu pierwszych czterech jednodniowych rozruchów, musisz raczej wybierać jedno smoothie z kolumny 1., jedno z kolumny 2. i jedno z kolumny 3. w „Tabeli wyboru smoothie”, a nie trzy koktajle na cały dzień z tej samej kolumny.

Uwaga: Ponieważ każde z *Physicians Protein Smoothies* [Lekarskie smoothie proteinowe] zawiera idealny zestaw składników odżywczych, możesz, jeśli chcesz, pić je trzy razy dziennie – trzymaj się swojego ulubionego smaku albo mieszaj je ze sobą. Właśnie dlatego znalazły się w każdej kolumnie. Możesz pić trzy wybrane smoothie w dowolnej kolejności przez cały dzień jednodniowego rozruchu; pamiętaj tylko, aby wybrać po jednym z każdej kolumny. Tę tabelę opracowano w taki sposób, aby wywołać jak największą utratę wagi, przy jednoczesnym zwiększeniu różnorodności. Jeśli chcesz pić smoothie własnego pomysłu, zastąp jeden koktajl z kolumny 3. własnym, przygotowanym na podstawie „Tabeli składników do smoothie” (Aneks A, strona 325).

Po pierwszych czterech tygodniach stosowania diety nocnej, będziesz miał więcej opcji do wyboru:

- dalej wybierać po jednym smoothie z każdej z pierwszych trzech kolumn,
- dalej wybierać po jednym smoothie z kolumn 1. i 2. oraz tworzyć jedno własne, zamiast tego z kolumny 3.,
- zamienić jedno smoothie z kolumny 3. na smoothie z kolumny 4.,
- jeśli wolisz pić tylko dwa smoothie dziennie zamiast trzech, możesz wybrać jeden koktajl z kolumny 3. i jeden z kolumny 4.

Wszystkie te smoothie są olbrzymie, mają wspaniały smak i potężną moc spalania tłuszczu. A ponadto możesz je przygotować w kilka chwil. Wystarczy wrzucić do blendera garść składników i nacisnąć guzik. Czy

może być coś prostszego? Jeśli jesteś zajętym rodzicem albo żyjesz w ciągłym biegu, potrzebujesz czegoś, co możesz przyrządzić w mgnieniu oka. Nie znajdziesz niczego innego, co mógłbyś przygotować w szybszy lub łatwiejszy sposób, a co w dodatku zapewniłoby ci upragniony rezultat z dnia na dzień. Smoothie są też bardzo ekonomiczne, więc dzięki nim to nie twój portfel stanie się lżejszy, lecz ty. Poniższe przepisy zawierają listy składników; te proste wskazówki odnoszą się do każdego z nich.

TABELA WYBORU SMOOTHIE

Kolumna 1.	Kolumna 2.	Kolumna 3.	Kolumna 4.
Bananowe Latte Rozkosznie Pikantne Zielona Machina Poranne Słońce Lekarskie Smoothie Proteinowe	Margarita Jarmużowa Meksykański Wir Czekoladowo-Bananowy Skórka Pomarańczy Wyspa Piña Colada Lekarskie Smoothie Proteinowe	Chrupiące Jabłko Zaczarowana Czarna Borówka Bogini Zielone Jabłuszko Tropikalny Mix Lekarskie Smoothie Proteinowe (lub koktajl własnego pomysłu, na podstawie „Tabeli składników do smoothie")	Borówkowy Przymrozek Kalifornijskie Marzenie Czereśniowy Jubileusz Smoothie Figastyczne Ciasto Limonkowe Szaleństwo Mango Melodia Miętowa Pucharek Masła Orzechowego Dynamiczny Granat Najczystsza Zieleń Szalone Smoothie Czekoladowe Pikantna Pierwsza Randka Pola Truskawkowe Lekarskie Smoothie Proteinowe

Aby przekonać się, jak łatwo można przyrządzić te smaczne koktajle, odwiedź stronę Overnightdiet.org, gdzie możesz obejrzeć nagrania wideo. Jeśli chcesz zobaczyć ich więcej, odwiedź stronę lub fanpage dr Caroline Apovian na Facebooku, gdzie znajdziesz dodatkowe przepisy nadesłane przez pacjentów i czytelników. Ty również możesz się włączyć i podzielić własnymi przepisami.

Istotna uwaga: Ilości białka w przepisach na smoothie nie musisz dostosowywać do swojego DPR. DPR dotyczy wyłącznie sześciodniowego doładowania.

Kolejna istotna uwaga: W przepisach wymagających mleka – tutaj i w rozdziale 8. – jeśli używasz mleka krowiego, niech będzie ono beztłuszczowe lub 1%. Jeśli wolisz, zawsze możesz zastąpić je niesłodzonym mlekiem migdałowym albo sojowym.

BANANOWE LATTE

Wszyscy uwielbiają latte. To kawowe smoothie o smaku bananowym jest bardzo smaczne i z pewnością nie kupisz go w pobliskim sklepie z kawą. Sięgaj po ten wzmacniający napój o każdej porze dnia.

białko: 1 miarka sproszkowanego białka (Lekarskiego Smoothie Proteinowego albo serwatki lub soi)

1 szklanka beztłuszczowego mleka

¾ szklanki mocnej czarnej kawy (może być bezkofeinowa)

2 banany, w plasterkach

1 szklanka kostek lodu

BORÓWKOWY PRZYMROZEK

Mrożone czarne borówki i świeży banan nadają kremową konsystencję tej owocowej rozkoszy, a syrop z agawy – zdrową naturalną słodycz.

białko: 1 szklanka beztłuszczowego zwykłego jogurtu greckiego

1 banan, w plasterkach

½ szklanki mleka beztłuszczowego

1½ łyżeczki mielonego siemienia lnianego

1 łyżeczka syropu z agawy

1 szklanka mrożonych czarnych borówek

ZAOSZCZĘDŹ CZAS

Ratunku! Moje smoothie jest zbyt gęste

Jeśli smoothie wyszło gęstsze, niż chciałeś, po prostu dolej trochę wody, żeby je rozrzedzić. Ogólnie rzecz biorąc, jeżeli wolisz smoothie o konsystencji bardziej zbliżonej do soku, używaj raczej owoców i warzyw świeżych zamiast mrożonych i dodawaj wody zamiast lodu.

Ratunku! Moje smoothie jest zbyt wodniste

Jeśli zrobione przez ciebie smoothie jest bardziej rozrzedzone, niż chciałeś, po prostu dodaj do niego trochę lodu, aby nabrało takiej gęstości, jakiej sobie życzysz. Jeśli wolisz gęstsze smoothie, staraj się używać mrożonych owoców i warzyw. W ten sposób łatwiej uzyskasz gęstą i kremową konsystencję. Pamiętaj, do każdego z tych przepisów możesz użyć świeżych lub mrożonych owoców i warzyw.

KALIFORNIJSKIE MARZENIE

Jeśli marzysz o przygotowaniu się do sezonu bikini, to brzoskwiniowe smoothie pomoże ci zrealizować twoje marzenie.

białko: 1 szklanka beztłuszczowego zwykłego jogurtu greckiego
1 szklanka brzoskwiń w plasterkach
1 szklanka truskawek
1 banan, w plasterkach
2 łyżki mielonego siemienia lnianego
3 szklanki kostek lodu

CZEREŚNIOWY JUBILEUSZ

Smaczne czereśnie takiej odmiany, jaką lubisz, na przykład czerwone Bing albo żółto-czerwone Rainier, sprawią, że to smoothie stanie się godnym daniem podczas uroczystości.

białko: 1 miarka sproszkowanego białka (Lekarskiego Smoothie Proteinowego albo serwatki lub soi)
1–2 banany, w plasterkach
1 szklanka wydrylowanych czereśni
2 szklanki wody
1 garść szpinaku

CHRUPIĄCE JABŁKO

Nadaj temu soczystemu smoothie jakiś akcent smakowy, wybierając cierpkie jabłko Granny Smith albo słodsze odmiany, takie jak Red Gold, Red Delicious, Honeycrisp lub Fuji.

białko: 1 miarka sproszkowanego białka (Lekarskiego Smoothie Proteinowego albo serwatki lub soi)
1 szklanka wody
1 jabłko, bez gniazda nasiennego, podzielone na ćwiartki
1 średnia pomarańcza, obrana i podzielona na ćwiartki
1 banan, w plasterkach
2 garście szpinaku
1 średnia marchewka, obrana i pokrojona w krążki

ZACZAROWANA CZARNA BORÓWKA

Poczujesz się oczarowany tym borówkowym przysmakiem, w którym przemycone będą też zdrowe warzywa.

białko: 1 miarka sproszkowanego białka (Lekarskiego Smoothie Proteinowego albo serwatki lub soi)
¾ szklanki beztłuszczowego jogurtu z czarnymi borówkami

1 banan, w plasterkach

2 garści szpinaku

1 szklanka czarnych borówek

2 szklanki kostek lodu

SMOOTHIE FIGASTYCZNE

Fantastyczne, bogate w błonnik figi stanowią podstawę tego unikalnego koktajlu, a akcenty cynamonu i wanilii jeszcze podkreślają jego wyjątkowość.

białko: 1 miarka sproszkowanego białka (Lekarskiego Smoothie Proteinowego albo serwatki lub soi)

4–5 fig (najlepiej świeżych, ale można też użyć suszonych)

1 szklanka czerwonych winogron bezpestkowych

1 szklanka wody

1 szklanka kostek lodu

½ łyżeczki mielonego cynamonu

½ łyżeczki wanilii

ZIELONA MACHINA

To najsmaczniejsza zieleń pod słońcem! Dodaj pomidor i łodygę selera, a poczujesz się, jakbyś delektował się bezalkoholową Krwawą Mary na werandzie.

białko: 1 szklanka beztłuszczowego zwykłego jogurtu greckiego

1 szklanka kostek lodu

1 średni ogórek, obrany i pokrojony w plasterki

1 średnia marchewka, obrana i pokrojona w plasterki

1 mały pomidor, podzielony na ćwiartki

1 łodyga selera, pokrojona w plasterki

2 garści szpinaku

sól i pieprz do smaku

BOGINI ZIELONE JABŁUSZKO

Wypicie tego smoothie jest niemal jak zjedzenie całego koszyka owoców wrzuconych do blendera.

białko: 1 miarka sproszkowanego białka (Lekarskiego Smoothie Proteinowego albo serwatki lub soi)

1 jabłko Granny Smith, bez gniazda nasiennego, podzielone na ćwiartki

½ szklanki czarnych borówek

1 szklanka ananasa pokrojonego w kostkę (z puszki w wodzie lub w soku własnym)

1 szklanka malin

1–2 garście szpinaku

½ główki sałaty rzymskiej

2 duże liście jarmużu, bez łodyg, posiekane

2 daktyle, wydrylowane

2 szklanki wody

ROZKOSZNIE PIKANTNE

To cierpkie smoothie o pikantnym smaku i jedwabistej konsystencji (rukola przyjemnie drażni podniebienie, a awokado jest kremowe i gładkie) z pewnością doda pikanterii całemu dniu. Aby uzyskać bardziej intensywny smak, dodaj utłuczonych płatków czerwonej papryki.

białko: 1 miarka sproszkowanego białka (Lekarskiego Smoothie Proteinowego albo serwatki lub soi)

1 duża papryka (czerwona, pomarańczowa lub żółta)

2 pomarańcze, obrane i podzielone na ćwiartki

1 łodyga selera

1 małe, dojrzałe awokado, wydrylowane, obrane i pokrojone w plasterki

1 szklanka rukoli

1½ szklanki wody

¼ łyżeczka utłuczonych płatków czerwonej papryki (opcjonalnie)

MARGARITA JARMUŻOWA

Nic nie jest w stanie tak uprzyjemnić dnia, jak margarita. Gorzki jarmuż, słodkie mango i woda kokosowa zastępują tequilę.

białko: 1 miarka sproszkowanego białka (Lekarskiego Smoothie Proteinowego albo serwatki lub soi)

2–3 szklanki jarmużu, bez łodyg, posiekanego

2 szklanki obranego i pokrojonego w kostkę mango

1½ szklanki gotowej mieszanki margarita (ja lubię Margaritaville lub Jose Cuervo)

½ szklanki wody kokosowej

1 szklanka lodu

CIASTO LIMONKOWE

Jeśli lubisz ciasto limonkowe (a kto nie lubi?), spodoba ci się orzeźwiający smak tego smoothie. Cytrusowa limonka łączy się z tropikalnym kokosem, tworząc istną eksplozję smaku.

białko: 1 miarka sproszkowanego białka (Lekarskiego Smoothie Proteinowego albo serwatki lub soi)

2 łyżki soku z limonki kwaśnej (lub soku ze zwykłej limonki)

2 łyżeczki skórki z limonki kwaśnej (lub skórki ze zwykłej limonki)

1 szklanka niesłodzonego mleka kokosowego light

1 łyżka oleju kokosowego

1 banan, w plasterkach

1 łyżeczka syropu z agawy

2 łyżki suchych tradycyjnych płatków owsianych

1 łyżeczka wanilii

SZALEŃSTWO MANGO

To smoothie, tryskające soczystą słodyczą mango, również zawiera pikantną nutkę w postaci rukoli i szpinaku.

białko: 1 miarka sproszkowanego białka (Lekarskiego Smoothie Proteinowego albo serwatki lub soi)
1 banan, w plasterkach
1 pomarańcza, obrana i podzielona na ćwiartki
garść rukoli
2 garście szpinaku
1 szklanka brzoskwiń
2 szklanki obranego i pokrojonego w kostkę mango
2 daktyle, wydrylowane
1–2 szklanki wody

MEKSYKAŃSKI WIR CZEKOLADOWO-BANANOWY

Olé! W tradycji meksykańskiej, przejętej z kultury azteckiej, czekoladę miesza się z cynamonem dla uzyskania przyjemnego pikantnego smaku.

białko: 1 miarka sproszkowanego białka (Lekarskiego Smoothie Proteinowego albo serwatki lub soi)
1 banan, w plasterkach
1 łyżka beztłuszczowego syropu czekoladowego (ja lubię Hershey's)
½ łyżeczka cynamonu
1 szklanka beztłuszczowego mleka
1 szklanka lodu

MELODIA MIĘTOWA

To orzeźwiająco chłodne i niezwykle smaczne miętowe smoothie ożywi cię i doda wigoru.

białko: 1 miarka sproszkowanego białka (Lekarskiego Smoothie Proteinowego albo serwatki lub soi)

2 szklanki ananasa pokrojonego w kostkę (z puszki w wodzie lub w soku własnym)

2 banany, w plasterkach

1 szklanka liści mięty

1 szklanka wody

PORANNE SŁOŃCE

Nic nie stanowi milszego powitania niż poranne słońce. Suszone śliwki, mango i banan wręcz pulsują słodyczą. Możesz uraczyć się porannym słońcem o każdej porze dnia – na śniadanie, lunch lub obiad.

białko: 1 miarka sproszkowanego białka (Lekarskiego Smoothie Proteinowego albo serwatki lub soi)

5 wypestkowanych suszonych śliwek

½ banana, w plasterkach

1 szklanka obranego i pokrojonego w kostkę mango

2 garście szpinaku

SKÓRKA POMARAŃCZY

Możesz ożywić swój dzień najpopularniejszym w Ameryce owocem cytrusowym.

białko: 1 miarka sproszkowanego białka (Lekarskiego Smoothie Proteinowego albo serwatki lub soi)

starta skórka z 1 całej cytryny

1 cała pomarańcza bezpestkowa, podzielona na ćwiartki (łącznie z miąższem i białą skórką)

½ banana, w plasterkach

1 włoska śliwka, wypestkowana (lub zwykła śliwka)

sok z 1 całej cytryny

3 duże liście boćwiny, bez łodyg

PUCHAREK MASŁA ORZECHOWEGO

Czy kiedykolwiek jadłeś masło orzechowe ze szklanki? Tak właśnie smakuje to przypominające deser, zdumiewające smoothie.

białko: 1 szklanka beztłuszczowego zwykłego jogurtu greckiego

½ szklanki beztłuszczowego mleka

1 łyżka beztłuszczowego syropu czekoladowego

1 łyżka kremowego masła orzechowego (ja lubię Smuckers All Natural, zwykłe)

1 banan, w plasterkach

WYSPA PIÑA COLADA

Kiedy masz ochotę na coś słodkiego, spróbuj to smoothie z kawałkami ananasa, kremowym kokosem i naturalnym, zdrowym syropem z agawy.

białko: 1 szklanka beztłuszczowego zwykłego jogurtu greckiego

1 szklanka kawałków ananasa (z puszki w wodzie lub w soku własnym)

1 banan, w plasterkach

½ łyżeczki ekstraktu kokosowego

1 łyżeczka suropu z agawy

1 szklanka lodu na początek (w razie potrzeby dodaj więcej, aby uzyskać odpowiednią konsystencję)

DYNAMICZNY GRANAT

Od pokoleń wysławia się boski smak granatów i korzyści, jakie przynoszą zdrowiu.

białko: 1 miarka sproszkowanego białka (Lekarskiego Smoothie Proteinowego albo serwatki lub soi)

½ szklanki soku z granatów

1 garść jarmużu, boćwiny lub szpinaku, bez łodyg, jeśli wolisz

1 banan, w plasterkach

¼ szklanki truskawek

½ szklanki czarnych borówek

1 łyżka mielonego siemienia lnianego

¼ szklanki beztłuszczowego mleka

NAJCZYSTSZA ZIELEŃ

Rozkoszuj się wspaniałą mieszanką słodkiej świeżości i pikantnej nutki, dzięki której poczujesz, jak przepełnia cię energia i gotowość do działania.

białko: 1 miarka sproszkowanego białka (Lekarskiego Smoothie Proteinowego albo serwatki lub soi)

2 średnie marchewki, obrane i pokrojone w plasterki

1 średnie słodkie jabłko, bez gniazda nasiennego, podzielone na ćwiartki

2 wypestkowane daktyle

1 banan, w plasterkach

½ szklanki mango, obranego i pokrojonego w kostkę

2 garście szpinaku (lub jarmużu, bez łodyg)

1 szklanka wody na początek (w razie potrzeby dodaj więcej, aby uzyskać odpowiednią konsystencję)

SZALONE SMOOTHIE CZEKOLADOWE

Oszalejesz na punkcie tej mieszanki smaku czekolady i kokosa – możesz mieć wrażenie, jakbyś kupił ją w pobliskiej lodziarni!

białko: 1 miarka sproszkowanego białka (Lekarskiego Smoothie Proteinowego albo serwatki lub soi)

½ szklanki niesłodzonego mleka kokosowego

½ łyżeczki melasy trzcinowej (ja lubię Grandma's; można ją kupić w większości supermarketów)

2 łyżki słodziku Truvia (lub Splenda)

2 łyżki kakao w proszku, niesłodzonego (ja lubię Now lub Hershey's)

1 banan, w plasterkach

½ dojrzałe awokado, wydrylowane, obrane i pokrojone w plasterki

1 mała marchewka, obrana

1 mała łodyga selera, w plasterkach

1 garść szpinaku

2 szklanki kostek lodu

PIKANTNA PIERWSZA RANDKA

Jesteś w nastroju na trochę pikanterii? Delektuj się pysznymi, słodkimi, zdecydowanie egzotycznymi daktylami, których smak zlewa się z odurzającym aromatem wanilii i nutami imbiru, goździków i chili.

białko: 1 szklanka beztłuszczowego zwykłego jogurtu greckiego

4 wydrylowane daktyle Medjool (lub zwykłe)

1 banan, w plasterkach

1 szklanka beztłuszczowego mleka

½ łyżeczki ekstraktu waniliowego

½–1 łyżeczka cynamonu

po szczypcie mielonego imbiru, goździków, gałki muszkatołowej, chili w proszku i mielonego pieprzu cayenne

1 szklanka lodu

POLA TRUSKAWKOWE

Wystarczy jeden łyk tego smoothie, aby przekonać się, dlaczego truskawki należą do najpopularniejszych owoców na świecie.

białko: 1 miarka sproszkowanego białka (Lekarskiego Smoothie Proteinowego albo serwatki lub soi)

½ szklanki truskawek

½ szklanki beztłuszczowego jogurtu waniliowego

¼ szklanki soku pomarańczowego (z miąższem lub bez, świeżo wyciskanego lub kupionego w sklepie)

TROPIKALNY MIX

Przygotuj swoje kubki smakowe na apetyczną mieszankę smaków inspirowanych wyspami.

białko: 1 miarka sproszkowanego białka (Lekarskiego Smoothie Proteinowego albo serwatki lub soi)

1 banan, w plasterkach

½ szklanki obranego i pokrojonego w kostkę mango

¼ szklanki niesłodzonego mleka kokosowego light

1 szklanka wody

3 garście boćwiny lub szpinaku, bez łodyg

1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

ROZDZIAŁ 8

SZEŚCIODNIOWE DOŁADOWANIE – PRZEPISY

Śniadania

QUESADILLA Z CZARNĄ FASOLĄ

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas przyrządzania: 5 minut
- Ilość porcji: 1
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 2 uncje

Białko i błonnik z roślin strączkowych i produktów pełnoziarnistych zwiększają uczucie sytości i zmniejszają głód.

białko: białka z 2 jajek, dostosuj do swojego DPR

nieprzywierający olej w sprayu

1 pełnoziarnista tortilla (20 cm)

¼ szklanki czarnej fasoli (opłukana i osuszona)

50 gramów startego niskotłuszczowego sera Monterey Jack

salsa, bez ograniczeń

Rozpyl olej w sprayu na niewielkiej, nieprzywierającej patelni i rozmieszaj białka jajek. Łyżką nałóż jajka na tortillę. Zmniejsz płomień i połóż na białkach czarną fasolę i ser. Ponownie rozpyl olej na patelni, złóż tortillę na pół i przełóż na patelnię. Podsmaż na średnio-dużym ogniu, aż lekko zrumieni się z jednej strony; odwróć i smaż, aż stopi się ser. Na wierzch nałóż obfitą warstwę salsy.

QUICHE BEZ KRUCHEGO CIASTA

- Czas przygotowania: 10-15 minut
- Czas przyrządzania: 30 minut
- Ilość porcji: 4
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 2 uncje

Komu jest potrzebne kruche ciasto? Kremowa gęstość jajek i sera feta w połączeniu z chrupiącym szpinakiem sprawiają, że dla wielu jest to ulubione danie! Zwróć uwagę, że jeśli przygotujesz je w poniedziałek, zostaną ci trzy porcje, które możesz zjeść w ciągu najbliższego tygodnia.

białko: 3 duże jajka plus białka z 2 jajek, dostosuj do swojego DPR

białko: 100 gramów (4 uncje) szynki w plasterkach, pokrojone w kostkę, dostosuj do swojego DPR

nieprzywierający olej w sprayu

1 średnia cebula, drobno pokrojona w kostkę

1 łyżeczka oliwy z oliwek

170 gramów młodego szpinaku

½ szklanki mąki razowej

½ łyżeczki proszku do pieczenia

¼ łyżeczki soli

1/8 łyżeczki pieprzu cayenne

1 1/3 szklanki beztłuszczowego mleka

sól i świeżo zmielony pieprz do smaku

½ szklanki niskotłuszczowego sera feta

Podgrzej piekarnik do temperatury 200°C. Rozpyl olej w sprayu w formie na tartę o średnicy 25,5 cm. Na średniej patelni podsmaż na oliwie z oliwek pokrojoną w kostkę cebulę, często mieszając, aż zmięknie. Dodaj szpinak i podsmażaj, aż zwiędnie, przez około 1-2 minuty. Zdejmij z ognia.

W dużej misce ubij jajka, białka jajek, mąkę, proszek do pieczenia, sól i pieprz cayenne. Następnie dolej mleka i wymieszaj całość. Dodaj mieszankę szpinaku, cebuli i szynki i zamieszaj. Przypraw solą i pieprzem do smaku.

Przelej mieszankę do formy na tartę, posyp serem feta i zapiecz przez 25 minut lub do momentu, aż zetnie się środek, a brzegi się zrumienią.

Odstaw na pięć minut przed pokrojeniem i podaniem.

ŚNIADANIOWE TACO

- Czas przygotowania: 5 minut
- Czas przyrządzania: 2 minuty
- Ilość porcji: 1
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 2 uncje

W dniu, w którym brakuje ci czasu, to idealne śniadanie meksykańskie dostarczy twojemu organizmowi pokaźną porcję białka i zapewni ci uczucie sytości przez cały poranek.

białko: 2 jajka, dostosuj do swojego DPR

2 kukurydziane tortille (20 cm)

salsa, bez ograniczeń

1 garść (lub więcej) listków młodego szpinaku

2 łyżki startego sera Cheddar o obniżonej zawartości tłuszczu 50% lub 75%

nieprzywierający olej w sprayu

sól i świeżo zmielony pieprz do smaku

Posmaruj tortille salsą. Ułóż warstwę listków młodego szpinaku i posyp z wierzchu serem. Na suchej patelni podgrzej tortille, aby stopił się ser. (Jeśli to konieczne, możesz podgrzać tortille w kuchence mikrofalowej – przez około 30 sekund – ewentualnie w piecyku). Podczas opiekania tortilli, rozpyl olej w sprayu na niewielkiej, nieprzywierającej patelni. Podgrzej na średnim ogniu, wbij jajka i mieszaj, aż się zetną. Podziel jajecznicę na dwie tortille. Jeśli chcesz, na wierzch nałóż więcej salsy i dopraw do smaku solą i pieprzem.

W każdym przepisie wymagającym jajek możesz zastąpić je białkami albo zamiennikiem jajek – ale nie zapomnij dostosować ilości tego składnika do swojego DPR. Jedno duże jajko zawiera 1 uncję białka. Odpowiednikiem tej ilości będą białka z dwóch dużych jajek albo ¼ szklanki zamiennika.

WSPANIAŁE SOLIDNE NALEŚNIKI DIANY

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas przyrządzania: 20 minut
- Ilość naleśników: 12 (o średnicy 12,5 cm)
- Wielkość porcji: 2 naleśniki
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 2 uncje

Kto powiedział, że nie można jeść naleśników i chudnąć? Jajka, sproszkowane białko i produkty pełnoziarniste zamieniają te naleśniki w potężnego i smacznego sprzymierzeńca diety odchudzającej. Podawaj je od razu!

> *białko: 2 szklanki sproszkowanego białka (serwatki lub soi), dostosuj do swojego DPR*
> *białko: 4 jajka plus białka z 2 jajek, dostosuj do swojego DPR*
> *2 szklanki 100% mąki razowej*
> *1 łyżka zmielonego siemienia lnianego*
> *½ szklanki tradycyjnych płatków owsianych*
> *½ szklanki białej mąki niebielonej*
> *2 łyżki proszku do pieczenia*
> *2 ¼ szklanki beztłuszczowego mleka*
> *2 łyżki oliwy z oliwek*

nieprzywierający olej w sprayu

Wymieszaj wszystkie suche składniki w dużej misce. W oddzielnym naczyniu zmieszaj jajka, białka jajek, mleko i oliwę.
Połącz obie mieszanki, wlewając tę jajeczną do suchej. Gumową łopatką lub łyżką dokładnie wymieszaj całość od dna miski, aż do zwilżenia suchych składników, ale *nie mieszaj zbyt długo*.
Na średnim ogniu umieść blachę do pieczenia lub patelnię o średnicy ok. 30 cm. Rozpyl na niej cienką warstwę oleju w sprayu. Na gorącą powierzchnię wylewaj odpowiednią ilość ciasta odmierzonego miarką lub łyżką o pojemności ½ szklanki. Naleśniki smaż przez 3-4 minuty z jednej strony lub aż brzegi zaczną się ścinać, a na środku pojawią się pęcherzyki; wtedy odwróć na drugą stronę – tylko jeden raz. Pozostałe naleśniki mogą smażyć się krócej, ponieważ blacha jest rozgrzana.

PARFAIT JOGURTOWO-OWOCOWE

- Czas przygotowania: 5 minut
- Czas przyrządzania: 0 minut
- Ilość porcji: 1

Rozkoszuj się dekadenckimi warstwami gęstego jogurtu, owoców i miodu. Suche płatki owsiane dodają europejskiego stylu.

1½ szklanki beztłuszczowego zwykłego jogurtu greckiego
odrobina miodu
½ szklanki suchych, tradycyjnych płatków owsianych
mieszanka świeżych owoców

Zacznij od ułożenia owoców na dnie kielicha do parfait lub do innej wysokiej szklanki, następnie łyżką nałóż jogurt, dodaj odrobinę miodu, a wreszcie suche płatki owsiane. Układaj kolejne warstwy owoców, jogurtu, miodu i płatków, tak aby na samym wierzchu deseru znalazły się płatki.

FRITTATA Z WARZYWAMI OGRODOWYMI

- Czas przygotowania: 20 minut
- Czas przyrządzania: 35 minut
- Ilość porcji: 6
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 2 uncje

Ta frittata jest wystarczająco elegancka na brunch z przyjaciółmi i wystarczająco prosta na poranny posiłek w ciągu tygodnia, a jej upieczenie zajmie ci niewiele czasu, więc zdążysz przygotować się na nowy dzień.

białko: 12 dużych jajek, dostosuj do swojego DPR
0,45 kg szparagów
170 gramów (brązowych) pieczarek
1 łyżka oliwy z oliwek
1 ząbek czosnku, drobno posiekany
1 szalotka, drobno posiekana
1 mała cukinia, pokrojona w kostkę
1/3 szklanki beztłuszczowego mleka
1 łyżeczka soli
¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
szczypta gałki muszkatołowej
1 łyżka siekanego świeżego szczypiorku
nieprzywierający olej w sprayu
1 duży pomidor, wypestkowany i pokrojony w cienkie plasterki
2 łyżki świeżo startego sera parmezan

Podgrzej piekarnik do temperatury 177°C.
Umyj szparagi, usuń dolne części łodyg i pokrój je po linii przekątnej, na kawałki o długości 2,5 cm. Obgotuj szparagi we wrzątku przez 1-2 minuty i natychmiast zanurz je w bardzo zimnej wodzie, aby przerwać gotowanie, a następnie osusz je i odstaw na bok.
Umyj pieczarki i pokrój je w plasterki. Na patelni podgrzej oliwę z oliwek i podsmaż grzyby na niewielkiej ilości tłuszczu na średnim ogniu przez 5-8 minut, aż zmiękną. Dodaj czosnek i szalotkę i podsmaż przez kolejne 3-4 minuty. Zdejmij mieszankę z ognia i odstaw na bok.

Przekrój cukinię wzdłuż na pół, a następnie pokrój obie połówki na cienkie plasterki.

W dużej misce ubij jajka, mleko, sól, pieprz, gałkę muszkatołową i szczypiorek. Dodaj szparagi, mieszankę z grzybami i cukinię.

Lekko rozpyl olej w sprayu w dwulitrowej foremce do ciasta. Wlej mieszankę jajek i warzyw, a na wierzchu połóż pomidory i posyp parmezanem.

Piecz przez 30-35 minut, aż frittata się zetnie.

OMLET ZE SZPINAKIEM

- Czas przygotowania: 5 minut
- Czas przyrządzania: 5 minut
- Ilość porcji: 1
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 2 uncje

Poeksperymentuj, zmieniając ilość szpinaku (im więcej, tym lepiej) albo wykaż się kreatywnością i dodaj też inne warzywa.

białko: 2 jajka, dostosuj do swojego DPR
nieprzywierający olej w sprayu
30 gramów startego niskotłuszczowego sera mozzarella
1 garść (lub więcej) młodego szpinaku
salsa, bez ograniczeń
1 łyżka beztłuszczowej kwaśnej śmietany (opcjonalnie)

W miseczce ubij jajka na puszystą masę. Rozpyl olej w sprayu na niewielkiej, nieprzywierającej patelni i podgrzej na średnim ogniu. Dodaj jajka i podsmaż je, aż będą lekko ścięte. Gdy brzeg omletu będzie wystarczająco ścięty, unieś go lekko brzegiem łopatki, i przechyl patelnię, pozwalając, by nieścięte jajko spłynęło pod spód. Powtarzaj tę czynność, aż całe jajko będzie ścięte. Połowę omletu posyp startym serem. Na tę samą połowę połóż szpinak. Przy pomocy łopatki unieś drugą połowę i złóż omlet, przykrywając połowę z serem i szpinakiem. Podsmaż przez kolejne 1-2 minuty, aż ser się stopi. Na wierzch nałóż obfitą warstwę salsy, a jeśli chcesz, również beztłuszczowej kwaśnej śmietany.

JAJECZNICA Z WARZYWAMI

- Czas przygotowania: 5 minut
- Czas przyrządzania: 5 minut
- Ilość porcji: 1
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 2 uncje

Świeże jajka, młody szpinak i pomidory prosto z krzaka oznaczają pyszną moc pełną białka! Mogą być też inne warzywa, jeśli tylko zechcesz.

białko: 2 jajka, dostosuj do swojego DPR
nieprzywierający olej w sprayu
1 garść (lub więcej) młodego szpinaku
1 mały pomidor pokrojony w kostkę
salsa, bez ograniczeń

Na niewielkiej patelni pokrytej olejem w sprayu rozmieszaj jajka i podsmaż je na średnim ogniu, do lekkiego ścięcia.
Dodaj młody szpinak i smaż, aż jajka będą zupełnie ścięte, a szpinak zwiędnie.
Przełóż jajka na talerz i połóż na wierzchu pomidory pokrojone w kostkę. Udekoruj kilkoma łyżkami salsy.

MEKSYKAŃSKI CHLEBEK PITA Z KREWETKAMI

- Czas przygotowania: 5 minut
- Czas przyrządzania: 5-7 minut
- Ilość porcji: 1
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 2 uncje

Kiedy masz ochotę na coś, co da ci lekkiego kopa z rana, spróbuj tej pikantnej kieszonki pita.

białko: białko z 2 jajek, dopasuj do swojego DPR
białko: 4 średnie krewetki, gotowe do podgrzania, dopasuj do swojego DPR
1 razowy chlebek pita

1 świeża brzoskwinia
nieprzywierający olej w sprayu
50 gramów startego niskotłuszczowego sera Monterey Jack
salsa, bez ograniczeń

Przetnij chlebek pita na pół, aby powstały 2 kieszonki. Opiecz je w tosterze i odstaw na bok.
Ostrym nożem natnij świeżą brzoskwinię od góry na dół i w górę z drugiej strony. Jeśli masz taką odmianę brzoskwini, której pestkę można z łatwością oddzielić od miąższu, wystarczy pociągnąć jej połówki w przeciwne strony i ostrożnie usunąć pestkę. Na niewielkiej nieprzywierającej patelni skropionej olejem w sprayu ułóż połówki brzoskwini i podsmaż je przez 4-5 minut, aż miąższ się zrumieni. Zdejmij brzoskwinie z patelni i odłóż na bok. Na tę samą patelnię wlej białka z jajek i rozmieszaj je, aż lekko się zetną, a następnie dodaj krewetki i podsmaż przez 1-2 minuty, aż całkowicie zetną się białka jajek, a krewetki będą dokładnie podgrzane. Przełóż łyżką połowę mieszanki jajecznej do każdej kieszonki pita, a z wierzchu posyp każdą kieszonkę połową porcji startego sera i obficie polej salsą. Podawaj z brzoskwiniami na niewielkim talerzyku.

PUDDING OWSIANY Z CZEKOLADĄ I LIMONKĄ

- Czas przygotowania: 10-15 minut
- Czas przyrządzania: 20 minut
- Ilość porcji: 4

Pudding nie musi dokładać ci centymetrów w talii. To danie zawiera dużo błonnika, sok z limonki i słodki akcent czekoladowy, a jajecznica z dwóch jajek sprawi, że ten posiłek stanie się też zastrzykiem białka.

1¼ szklanki beztłuszczowego mleka
¾ szklanki mleka kokosowego light z puszki
1/3 szklanki grubej kaszy owsianej błyskawicznej
2 łyżki cukru brązowego surowego
2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z limonki

40 gramów startej gorzkiej czekolady o zawartości kakao powyżej 70%

¾ łyżeczki drobno startej skórki z limonki

W średniej wielkości rondlu połącz mleko, mleko kokosowe i kaszę owsianą. Doprowadź do wrzenia na średnim ogniu i mieszaj od czasu do czasu, aby nie dopuścić do przypalenia się. Zmniejsz płomień i gotuj na wolnym ogniu, ciągle mieszając, przez 5-8 minut, aby uzyskać płynną masę.

Zdejmij z ognia, dodaj cukier i sok z limonki i wymieszaj. Pozostaw w nieprzykrytym rondlu, aż lekko zgęstnieje (10 minut). Przenieś do ramekinów lub pucharków deserowych i udekoruj wiórkami czekolady i startą skórką z limonki. Pudding podawaj na ciepło, w pokojowej temperaturze, albo schłodzony.

NOCNA OWSIANKA MOCY

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas przyrządzania: 8-9 godzin
- Ilość porcji: 4
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: ok. 2 uncje, w zależności od gatunku – sprawdź na etykiecie wartości odżywczych

Dodaj mocy swojej owsiance sproszkowanym białkiem, a po takim śniadaniu poczujesz się bardziej syty.

białko: ¾ miarki sproszkowanego białka (Lekarskiego Smoothie Proteinowego albo serwatki lub soi), dopasuj do swojego DPR

1 szklanka grubej kaszy owsianej

1 szklanka suszonej żurawiny

1 szklanka suszonych fig

1 świeży owoc wybrany według własnego uznania (banan w plasterkach, jabłko pokrojone w kostkę, brzoskwinia)

Szczypta mielonego cynamonu, goździków, gałki muszkatołowej i imbiru do smaku

4 szklanki wody

Połącz wszystkie składniki oprócz sproszkowanego białka w dwulitrowym wolnowarze. Zanim pójdziesz spać, przykryj naczynie i ustaw czas gotowania na wolnym ogniu na 8-9 godzin. Następnego ranka wymieszaj potrawę, podziel na 4 porcje i domieszaj sproszkowane białko.

Jeśli nie masz wolnowara, zamiast grubej kaszy owsianej wykorzystaj tradycyjne płatki owsiane i zalej je wodą w średniej wielkości misce. Przykryj i wstaw do lodówki na noc, aby owsianka się „ugotowała". Następnego ranka podgrzej danie na wolnym ogniu albo podziel je na 4 porcje i każdą wstaw do kuchenki mikrofalowej na około 1 minutę. Dodaj sproszkowane białko, żurawiny, figi, owoce i przyprawy według własnego uznania.

PIKANTNA „TOFUCZNICA"

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas przyrządzania: 15 minut
- Ilość porcji: 4
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 2 uncje

Niewiele osób nazwałoby tofu „pikantnym", ale tego śniadania nie można opisać w żaden inny sposób.

białko: 700 gramów twardego tofu, odsączonego i opłukanego, dostosuj do swojego DPR

2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin

1 szklanka cebuli pokrojonej w kostkę

1 ząbek czosnku, drobno posiekany

½ szklanki czerwonej papryki pokrojonej w kostkę

½ szklanki pieczarek w plasterkach

2 łyżki pasty z białego miso

2 łyżki wody

1½ łyżki ostrej musztardy lub Dijon

2 łyżeczki proszku curry

½ łyżki suszonego estragonu

½ łyżeczki proszku chipotle

(lub 1 łyżeczka chili w proszku)

świeżo mielony czarny pieprz i sól do smaku

¼ szklanki startego sera sojowego (opcjonalnie)

Podgrzej olej na dużej patelni na średnio-dużym ogniu. Dodaj cebulę i podsmażaj na wolnym ogniu przez 3-5 minut, aż zmięknie. Dodaj czosnek, paprykę i grzyby i podsmażaj na wolnym ogniu przez kolejne 5 minut.

W międzyczasie opłucz, osusz i rozdrobnij tofu. Dodaj je do mieszanki z warzyw.

W niewielkiej misce roztrzep miso z wodą i wlej do warzyw. Domieszaj musztardę z przyprawami i podgrzewaj przez kolejne 5 minut. Jeśli chcesz, dodaj ser. Przykryj i pozwól, aby się stopił.

WRAP Z TOFU I SZPINAKIEM

- Czas przygotowania: 5 minut
- Czas przyrządzania: 10 minut
- Ilość porcji: 4
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 1 uncja

Wrap z tofu to danie szybkie i łatwe do przygotowania, a ponadto jest bogatym źródłem białka i wapnia.

białko: 1 opakowanie (350 ml) twardego tofu, odsączonego i pokrojonego w kostkę (2,5 cm), dostosuj do swojego DPR

3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin

½ średniej słodkiej żółtej cebuli, pokrojonej w kostkę

3 ząbki czosnku, drobno posiekane

1 łyżeczka sosu sojowego lite

½ słodkiej czerwonej papryki, pokrojonej w kostkę

¾ szklanki pokrojonych w plasterki (brązowych) pieczarek

2 zielone cebulki, pokrojone w krążki

2 pomidory, wypestkowane i drobno posiekane

½ łyżeczki mielonego imbiru

½ łyżeczki chili w proszku

¼ łyżeczki płatków pieprzu cayenne

170 gramów młodego szpinaku

sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku

4 razowe tortille lub chapati (indyjskie pieczywo)

Podgrzej oliwę z oliwek na ciężkiej patelni na średnio-dużym ogniu. Dodaj cebulę i czosnek i podsmażaj na wolnym ogniu przez 4-5 minut, aż cebula zacznie mięknąć.

Dodaj sos sojowy, tofu, paprykę, pieczarki, zieloną cebulkę, pomidory, imbir, chili w proszku i pieprz cayenne. Podsmażaj na wolnym ogniu, często mieszając, przez kolejne 8-10 minut, aż warzywa będą miękkie, a tofu lekko usmażone. Dodaj szpinak i podsmażaj na wolnym ogniu przez 1-2 minuty, aż zwiędnie. Dodaj sól i pieprz do smaku.

Podziel mieszankę na cztery porcje i nałóż je łyżką na razowe tortille lub chapati. Złóż dolną część tortilli na wysokość ok. 2,5 cm, potem złóż boki, a następnie zwiń, otrzymując miniburrito.

WĘDZONY ŁOSOŚ I OTWARTA KANAPKA Z JAJKIEM

- Czas przygotowania: 5 minut
- Czas przyrządzania: 5 minut
- Ilość porcji: 1
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 2 uncje

Danie szybkie i łatwe, a jednak eleganckie i smaczne.

białko: białka z 2 jajek, dostosuj do swojego DPR

białko: 2 plastry (łącznie 30 gramów) wędzonego łososia, dostosuj do swojego DPR

nieprzywierający olej w sprayu

½ małego opiekanego bajgla (ja lubię Lender’s lub Sara Lee)

2 łyżeczki beztłuszczowego serka śmietankowego

Na niewielkiej patelni pokrytej olejem ze sprayu rozmieszaj jajka i podsmaż je na średnim ogniu. Opiecz połówkę bajgla i posmaruj serkiem śmietankowym. Nałóż na kanapkę jajecznicę i 2 plastry wędzonego łososia.

ZAWIJAS Z MASŁEM ORZECHOWYM I RODZYNKAMI

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas przyrządzania: 0 minut
- Ilość porcji: 1

Czujesz się jak dziecko? Przygotuj tę wyrafinowaną i zdrową wersję kanapki z masłem orzechowym i dżemem.

1 tortilla razowa (15 cm)

2 łyżki naturalnego masła orzechowego, bez dodatku cukru

2 łyżki rodzynek

½ banana w plasterkach

Posmaruj tortillę masłem orzechowym. Z wierzchu posyp rodzynkami i połóż plasterki banana, a następnie zwiń w rulon.

JAJECZNICA Z KIEŁBASĄ

- Czas przygotowania: 5 minut
- Czas przyrządzania: 10 minut
- Ilość porcji: 4
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 2 uncje

Ulubione danie wszystkich Amerykanów – kiełbaski, jajka i ser – w nowej odsłonie.

białko: 100 gramów chudych kiełbasek wieprzowych, dostosuj do swojego DPR

białko: 3 duże jajka i białka z 2 jajek, dostosuj do swojego DPR

3 łyżki beztłuszczowego mleka

50 gramów startego niskotłuszczowego sera cheddar

salsa, bez ograniczeń

Jeśli kiełbasa ma osłonkę, usuń ją. Następnie zrumień kiełbasę, rozdrabniając ją na średniej wielkości nieprzywierającej patelni.

W mniejszej misce rozmieszaj jajka, białka jajek i mleko, a powstałą masę wlej na patelnię z kiełbasą. Mieszaj, aż jajka będą ścięte, a następnie posyp jajecznicę startym serem. Poczekaj 1-2 minuty, aby ser się stopił. Dodaj tyle salsy, ile sobie życzysz.

JAJECZNICA NA OSTRO

- Czas przygotowania: 5 minut
- Czas przyrządzania: 10 minut
- Ilość porcji: 4
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 2 uncje

Zacznij swój dzień od tej kopalni białka. Przyprawy pomogą pobudzić twój metabolizm.

białko: 8 jajek, dostosuj do swojego DPR

3 łyżki maślanego mixu bez dodatku tłuszczów trans (ja lubię Earth Balance)

1 łyżka drobno siekanego czosnku

1 łyżka drobno siekanego imbiru

½ szklanki posiekanej zielonej cebulki

1 jalapeño, wypestkowane i drobno posiekane (użyj mniej, jeśli wolisz smak mniej pikantny)

płatki ostrej czerwonej papryki lub sos paprykowy do smaku (jeśli wolisz smak bardziej pikantny)

sól i świeżo zmielony pieprz do smaku

1/3 szklanki posiekanej świeżej natki kolendry

Podgrzej maślany mix na nieprzywierającej, średniej wielkości patelni na średnio-dużym ogniu. Dodaj czosnek, imbir, zieloną cebulkę, jalapeño, płatki papryki, sól i pieprz. Mieszaj od czasu do czasu przez około 3 minuty, aż czosnek zacznie brązowieć, a mieszanka nabierać aromatu. Zdejmij z ognia i odstaw do ostygnięcia.

W niewielkiej misce ubij jajka, a następnie ponownie postaw patelnię na średnio-dużym ogniu i wlej jajka. Mieszaj od czasu do czasu, aż będą niemal ścięte i zdejmij patelnię z ognia.

Dodaj natkę kolendry, wymieszaj i podawaj na ciepło.

Makaron i pizza

MAKARON Z KURCZAKIEM I ŚWIEŻYMI WARZYWAMI LETNIMI

- Czas przygotowania: 15 minut
- Czas przyrządzania: 10 minut
- Ilość porcji: 6 (1 porcja = 2 szklanki)
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 4 uncje

Nic nie pobije świeżości warzyw letnich. Przygotowując to danie, wykaż się kreatywnością i połącz te, które najbardziej lubisz.

białko: 68 gramów piersi z kurczaka, pokrojonej w kostkę, dostosuj do swojego DPR
450 gramów pełnoziarnistego spaghetti
1 łyżka oliwy z oliwek
1 mała słodka, żółta cebula, drobno posiekana
1 ząbek czosnku, drobno posiekany
1 żółta papryka, drobno pokrojona
2 małe cukinie, pokrojone w kostkę
2 małe kabaczki, pokrojone w kostkę
1 pęczek szparagów, umytych i pokrojonych na 2,5-centymetrowe kawałki
3 szklanki pomidorów koktajlowych, pokrojonych na połówki
4 świeże listki bazylii, poszarpane
sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku

Ugotuj spaghetti według przepisu na opakowaniu.
W międzyczasie podgrzej oliwę z oliwek na dużej patelni i podsmaż kurczaka z cebulą na wolnym ogniu, aż kurczak będzie gotowy, a cebula zacznie mięknąć. Dodaj czosnek i podsmażaj przez 5 minut. Dodaj paprykę, cukinię, kabaczek i szparagi i podgrzej je na wolnym ogniu, ale tak aby pozostały lekko kruche.
Zdejmij z ognia i dodaj pomidory, odsączone spaghetti i bazylię. Przypraw solą i pieprzem.

WŁOSKA PIZZA Z KIEŁBASĄ

- Czas przygotowania: 20 minut
- Czas przyrządzania: 17 minut
- Ilość porcji: 4
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 4 uncje

Ta „kiełbasa” drobiowa dostarczy ci doznań smakowych, które zaspokoją ochotę na taką włoską pizzę z kiełbasą.

białko: 450 gramów piersi z kurczaka, bez kości i bez skóry, podzielonej na ćwiartki, dostosuj do swojego DPR
1 gotowe razowe ciasto na pizzę (283 gramy) (ja lubię Boboli)
½ łyżeczki nasion kopru
¼ żółtej słodkiej cebuli, przekrojonej na pół
1 ząbek czosnku
¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
¼ łyżeczki płatków czerwonej papryki
nieprzywierający olej w sprayu
1 szklanka sosu do pizzy
½ szklanki czarnych oliwek w plasterkach
140 gramów startego beztłuszczowego sera mozzarella

Podgrzej piekarnik do temperatury 230°C. Ciasto na pizzę połóż na blasze do pieczenia albo na kamieniu do wypieku pizzy (aby była bardziej chrupiąca) i odstaw na bok.

Na dużej, suchej patelni na średnio-dużym ogniu, upraż nasiona kopru przez około minutę, aby lekko zbrązowiały. Przy pomocy robota kuchennego, posiekaj pulsacyjnie cebulę i czosnek. Dodaj kurczaka, nasiona kopru, paprykę i pieprz, a następnie zmiel wszystko pulsacyjnie.

Rozpyl olej w sprayu na tej samej dużej patelni i zrumień zmiksowaną masę z kurczakiem na średnim ogniu przez około 7-10 minut. Posmaruj ciasto na pizzę sosem. Na wierzchu połóż masę drobiową, oliwki i ser i wstaw do piekarnika na 7-10 minut, aż ser zacznie bulgotać, a ciasto się zarumieni.

SZYBKI I PROSTY MAKARON W SOSIE CYTRYNOWYM

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas przyrządzania: 20 minut
- Ilość porcji: 4

Gruyère ma orzechowy, nieco słodkawy smak z nutą grzybową, która dobrze komponuje się z cytryną.

1 opakowanie (340 gramów) pełnoziarnistego makaronu fettuccine

4 średnie cytryny

½ szklanki wytrawnego białego wina

1 szklanka beztłuszczowej kwaśnej śmietany

¾ szklanki niskotłuszczowego sera Gruyère

sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku

Ugotuj makaron według przepisu na opakowaniu, aż będzie *al dente* i odsącz go (nie płucz). W trakcie gotowania makaronu dokładnie umyj i osusz cytryny, a następnie zetrzyj skórkę na tarce i odstaw na bok. Przekrój cytryny na połówki i wyciśnij z nich sok; usuń pestki.

Na dużej patelni gotuj wino, sok i skórkę z cytryny, aż połowa odparuje. Dodaj odsączony makaron do sosu cytrynowego i wymieszaj, aby pokrył cały makaron. Dodaj kwaśną śmietanę i starty ser i gotuj na wolnym ogniu, aż śmietana nieco zgęstnieje, ser się stopi, a makaron będzie gorący. Przypraw do smaku solą i pieprzem. Udekoruj cienkimi plasterkami cytryny.

MAKARON NA OSTRO Z SOSEM ORZECHOWYM

- Czas przygotowania: 15 minut
- Czas przyrządzania: 30 minut
- Ilość porcji: 3 (1 porcja = 2 szklanki)

W tym daniu pełnym świeżych, kolorowych warzyw, stary, poczciwy makaron nabiera egzotycznego, azjatyckiego charakteru.

1/3 szklanki niskotłuszczowego kremowego masła orzechowego

¼ szklanki wody

2 łyżki sosu sojowego lub tamari o niskiej zawartości soli

1½ łyżki ryżowego octu winnego

1 łyżeczka pasty chili z czosnkiem (dla uzyskania ostrzejszego smaku dodaj 2 łyżeczki)

½ łyżeczki cukru

230 gramów pełnoziarnistego makaronu linguine, ugotowanego według przepisu na opakowaniu

1 średnia czerwona papryka, pokrojona w cienkie paski

¾ szklanki ogórka, pokrojonego w plasterki

3 zielone cebulki, pokrojone po linii przekątnej w plasterki o grubości ok. 60 mm.

2 łyżki posiekanej natki kolendry (jeśli wolisz, możesz użyć pietruszki)

6 trójkątnych cząstek limonki

W dużej misce połącz masło orzechowe, wodę, sos sojowy, ocet, pastę chili i cukier, a następnie utrzyj wszystkie składniki na jednolitą masę. Sos powinien mieć kremową konsystencję, a w razie potrzeby można go rozrzedzić niewielką ilością wody.

Dodaj makaron linguine, czerwoną paprykę, ogórek i zieloną cebulkę i dobrze wymieszaj. Posyp kolendrą. Podawaj z cząstkami limonki.

SPAGHETTI Z SOSEM MIĘSNYM

- Czas przygotowania: 5 minut
- Czas przyrządzania: 15-20 minut
- Ilość porcji: 4-6
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 8 uncji

To solidne danie przeniesie cię w czasy młodości. Pyszny makaron z sosem mięsnym to kojący posiłek w najlepszym wydaniu.

białko: 900 gramów 95% mielonej chudej wołowiny, dostosuj do swojego DPR
1 cebula, drobno posiekana
3 ząbki czosnku, drobno posiekane
1 łyżka oliwy z oliwek
450 gramów razowego spaghetti, połamanego na trzy części
1 puszka (453 gramów) duszonych pomidorów, pokrojonych
1 słoik (400 gramów) sosu do makaronu lub marinara
1 łyżeczka oregano
¼–½ łyżeczki rozdrobnionej czerwonej papryki suszonej (dodaj więcej dla uzyskania ostrzejszego smaku)
sól i świeżo mielony pieprz do smaku

Na dużej patelni na średnio-dużym ogniu podsmaż cebulę i czosnek z oliwą z oliwek, aż zmiękną. Dodaj zmieloną wołowinę i ugotuj, od czasu do czasu mieszając.
W międzyczasie ugotuj spaghetti według przepisu na opakowaniu i odsącz. Ugotowane spaghetti przełóż do pustego garnka do spaghetti, dodaj pomidory, sos, oregano, czerwoną paprykę, sól i pieprz. Podgrzej na średnim ogniu i podawaj.

BIAŁA PIZZA Z KURCZAKIEM

- Czas przygotowania: 15 minut
- Czas przyrządzania: 9 minut
- Ilość porcji: 4
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 4 uncje

Nie ma większej przyjemności niż pizza po długim dniu pracy. Podaj do niej dużą ilość sałatki i kieliszek wina.

białko: 4 piersi z kurczaka (po 100 gramów), pokrojone w kostkę, dostosuj do swojego DPR
2 szalotki, pokrojone w drobną kratkę
4–5 ząbki czosnku, drobno posiekane
sól i świeżo zmielony pieprz do smaku
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin, w dwóch porcjach
1 kula razowego ciasta na pizzę (przygotowanego wcześniej i zamrożonego lub Boboli)
1 duży pęczek świeżej bazylii, drobno posiekanej
1 duża garść świeżego młodego szpinaku, drobno posiekanego
170 gramów chudej mozzarelli

Podgrzej piekarnik do temperatury 240°C. Podsmaż kurczaka, szalotkę, czosnek, sól i pieprz z 1 łyżką oliwy z oliwek na średniej wielkości patelni na średnim ogniu. Po ugotowaniu, zdejmij z ognia i odstaw na bok.
Rozwałkuj ciasto na placek o średnicy 30-40 cm i skrop z wierzchu resztą oliwy z oliwek. Rozłóż równomiernie mieszankę z kurczakiem na całym cieście, dodaj warstwę posiekanych liści bazylii i szpinaku. Posyp z wierzchu startym serem i wstaw do piekarnika na około 9 minut, aż zacznie bulgotać, a brzegi ciasta się zarumienią.

Zupa

ZUPA MARCHWIOWA Z PRZYPRAWAMI PÓŁNOCNO-AFRYKAŃSKIMI

- Czas przygotowania: 15 minut
- Czas przyrządzania: 30 minut
- Ilość porcji: 4 (1 porcja = 2 szklanki)

Świeżość marchwi i imbiru w połączeniu z kminem rzymskim i kolendrą stanowią wyborny duet smaku. Bataty wzbogacą go o kremową konsystencję.

1 łyżka oliwy z oliwek
1 średnia żółta cebula, pokrojona w cienkie krążki
1½ łyżeczki soli, w dwóch porcjach
4 małe ząbki czosnku, posiekanego
1½ łyżeczki kminu rzymskiego, prażonego i zmielonego
1 łyżeczka nasion kolendry, prażonych i zmielonych
3 łyżeczki świeżo startego imbiru lub ½ łyżeczki suszonego imbiru
1 łyżeczka płatków czerwonej papryki, prażonych i zmielonych
900 gramów marchwi, dokładnie wyszorowanej i pokrojonej w cienkie krążki
1 mały batat, pokrojony w cienkie plasterki
5 szklanek wywaru warzywnego (w dwóch porcjach: o pojemności
4 szklanek i 1 szklanki – ja lubię Frontier o niskiej zawartości soli)
½ szklanki świeżo wyciśniętego soku pomarańczowego (wyciśniętego w domu lub kupionego w sklepie)

1 łyżeczka grubo posiekanej natki kolendry do przybrania

Podgrzej oliwę z oliwek w dużym garnku na zupę albo w kociołku na średnio-dużym ogniu, dodaj krążki cebuli i ½ łyżeczki soli. Podsmaż na średnim ogniu przez około 5 minut, aż cebula zacznie mięknąć, a następnie dodaj czosnek, kmin rzymski, nasiona kolendry, imbir i płatki czerwonej papryki. Smaż jeszcze przez około 10 minut, aż cebula będzie bardzo miękka. Dodaj marchew, batata, 1 łyżeczkę soli i 4 szklanki wywaru warzywnego. Doprowadź do lekkiego wrzenia, zmniejsz ogień, przykryj i duś przez około 15 minut, aż marchew będzie bardzo miękka. Zmiksuj zupę w blenderze lub robocie kuchennym, aby uzyskać gładką masę; w razie potrzeby dodaj więcej wywaru. Przelej zupę z powrotem do garnka, dodaj sok pomarańczowy i ostatnią szklankę wywaru. Każdą porcję posyp natką kolendry.

PIKANTNA ZUPA Z FASOLNIKA CHIŃSKIEGO

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas przyrządzania: 40-45 minut
- Ilość porcji: 4 (1 porcja = 1 szklanka)
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 4 uncje

Ta prosta zupa to stare dobre danie w stylu południowym. Możesz przygotować ją w wolnowarze.

białko: 450 gramów gotowanej piersi z kurczaka bez kości, pokrojonej w kostkę, dostosuj do swojego DPR

230 gramów suszonego fasolnika chińskiego

1½–2 szklanki wywaru z kury lub warzyw

po ½ szklanki drobno posiekanego selera, cebuli, marchwi, czerwonej papryki

4–5 ząbków czosnku, posiekanego

nieprzywierający olej w sprayu

1 listek laurowy

½ łyżeczki soli

świeżo zmielony czarny pieprz

½ łyżeczki płatków czerwonej papryki

1 łyżka mieszanki przypraw (ja lubię Spike)

1 łyżka beztłuszczowej kwaśnej śmietany jako przybranie (opcjonalnie)

tabasco lub salsa bez ograniczeń, do skropienia z wierzchu

Zalej fasolnik na noc wodą. Rano odsącz i opłucz. Połącz fasolnik z wywarem i doprowadź do wrzenia na średnim ogniu w średniej wielkości garnku na zupę lub kociołku. Zmniejsz ogień i gotuj przez 25-30 minut, aż fasolnik zacznie miękнąć. Dodaj pozostałe składniki oprócz kwaśnej śmietany i tabasco lub salsy, i gotuj przez kolejne 15 minut, aż warzywa zmiękną. Jeśli chcesz wykorzystać wolnowar, przez 3-4 minuty podsmażaj na średnim ogniu na patelni pokrytej olejem ze sprayu seler, cebulę, marchew, czerwoną paprykę i czosnek, tak aby warzywa zaczęły mięknąć i uwalniać aromat. Przełóż warzywa do innego naczynia i odstaw na bok. Dodaj oleju na patelnię i szybko podsmaż pierś z kurczaka, aż skórka się zezłoci.

Połącz w wolnowarze wszystko oprócz przybrania i gotuj przez 8-9 godzin. Udekoruj z wierzchu kwaśną śmietaną i tabasco lub salsą.

ZUPA Z HUMMUSEM I PESTO

- Czas przygotowania: 15 minut
- Czas przyrządzania: 10 minut
- Ilość porcji: 6

Możesz przygotować wysokobłonnikowy i sycący posiłek, nie przemęczając się zbytnio, jeśli użyjesz fasoli z puszki i bulionu warzywnego w proszku.

2 puszki (440 ml) ciecierzycy, odsączonej i opłukanej

6 szklanek wywaru warzywnego o niskiej zawartości soli

1 małe jalapeño, wypestkowane i pokrojone w kostkę

3 łyżki oliwy z oliwek

¼ szklanki świeżego soku z cytryny (ok. 2 cytryny)

3 łyżki pasty tahini

3 małe ząbki czosnku, posiekane

2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego

2 łyżeczki mielonej kolendry

2 łyżeczki kurkumy

sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku

6 łyżek pesto z bazylii lub z natki kolendry

Przy pomocy dużego blendera albo robota kuchennego możesz zmiksować wszystkie składniki oprócz bazylii i pesto z natki kolendry, a następnie przełóż masę do dużego garnka na bulion. Jeśli dysponujesz mniejszym blenderem lub robotem kuchennym, przed zmiksowaniem podziel składniki na dwie równe porcje (bez bazylii i pesto z natki kolendry). Zmiksowaną masę przełóż do dużego garnka na bulion, zmiksuj resztę składników i połącz z pierwszą partią.

Całą zupę doprowadź do lekkiego wrzenia na średnio-dużym ogniu, a następnie gotuj na małym ogniu, mieszając od czasu do czasu, aż będzie odpowiednio gorąca.

Serwuj w płytkich miseczkach z dodatkiem pesto, które można wymieszać z zupą w trakcie jedzenia. Podawaj z 2-3 chipsami pita.

ZUPA SZPINAKOWO-CZOSNKOWA

- Czas przygotowania: 25 minut
- Czas przyrządzania: 10 minut
- Ilość porcji: 4 (1 porcja = 1 szklanka)

Zupy krem są bardzo polecane w diecie nocnej, ponieważ pozwalają przemycić smak warzyw, za którym możesz nie przepadać.

4 szklanki wywaru z kury lub warzyw

½ szklanki szatkowanej marchwi

1 opakowanie (300 gramów) świeżego szpinaku, grubo posiekanego

½ szklanki posiekanej cebuli

8 ząbków czosnku, posiekanych

¼ szklanki maślanego mixu bez dodatku tłuszczów trans (ja lubię Earth Balance)

¼ szklanki mąki uniwersalnej

1 szklanka beztłuszczowego mleka

sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku

szczypta mielonej gałki muszkatołowej

W dużym garnku na zupę lub kociołku doprowadź wywar i marchew do wrzenia na dużym ogniu. Zmniejsz płomień i gotuj przez kolejne 5 minut. Dodaj szpinak, pomieszaj i zdejmij z ognia. Na niewielkiej nieprzywierającej patelni na średnio-dużym ogniu podsmaż przez 5-10 minut na maślanym mixie cebulę i czosnek, aż cebula zmięknie. Dodaj mąkę i mieszaj, gotując na małym ogniu przez 3-5 minut, aż uzyskasz jednolitą masę, a następnie zwiększ nieco płomień i powoli dolewaj mleka, aż powstanie gęsty i kremowy sos. Przelej go do wywaru. Przy pomocy blendera lub robota kuchennego miksuj zupę małymi partiami, aż uzyskasz pożądaną konsystencję. Przelej mieszankę z powrotem do garnka na zupę, dodaj sól, pieprz i gałkę muszkatołową i podgrzej.

ROSÓŁ TAJSKI Z MAKARONEM

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas przyrządzania: 20 minut
- Ilość porcji: 4 (1 porcja = 1 ½ szklanki)
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 4 uncje

Zupa to zawsze przebój, a ten tajski rosół ma kuszący aromat świeżej trawy cytrynowej. To wręcz magiczny eliksir na chłodny wieczór.

białko: 450 gramów piersi z kurczaka, pokrojonej w kostkę, dostosuj do swojego DPR

200-300 gramów tajskiego szerokiego makaronu ryżowego

6 szklanek wywaru z kury

2 posiekane łodygi trawy cytrynowej (lub 4 łyżki gotowej trawy cytrynowej)

2,5 cm kawałek imbiru, obrany i posiekany

2 marchewki, pokrojone w plasterki

2 szklanki różyczek brokułów

2 szklanki szatkowanej kapusty chińskiej bok choy

½ puszki mleka kokosowego light

4 łyżki sosu sojowego o niskiej zawartości soli

1 łyżka pasty czosnkowo-chili (lub do smaku)

nieprzywierający olej w sprayu

½ szklanki grubo siekanej świeżej bazylii

Wodę w garnku na bulion doprowadź do wrzenia i wsyp makaron. Zdejmij z ognia, aby makaron zmiękł, a w tym czasie przygotuj rosół. Na dużym ogniu, w innym garnku połącz wywar, trawę cytrynową, imbir i marchew. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień na średni i podsmażaj, a w międzyczasie posiekaj brokuły i kapustę bok choy. Posiekane warzywa dodaj do garnka i gotuj przez około 5 minut, aż zmiękną, zachowując jednak żywy kolor. Zmniejsz ogień na mały i dodaj mleko kokosowe, sos sojowy i pastę chili. Na średniej wielkości patelni pokrytej olejem ze sprayu usmaż kostki kurczaka. Przełóż do garnka na bulion. Odsącz makaron i przełóż do miseczek, a następnie zalej kilkoma chochlami zupy. Posyp świeżą bazylią.

ZUPA Z BIAŁEJ FASOLI I JARMUŻU

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas przyrządzania: 7-9 minut
- Ilość porcji: 9-10 (1 porcja = ¾ szklanki)

Bogaty w antyoksydanty i błonnik jarmuż będzie najlepszy w zupie ugotowanej w wolnowarze, ponieważ pod wpływem długiego gotowania nabiera delikatności.

1 duży pęczek jarmużu

1 ¼ szklanki drobnej białej fasoli

3 całe ząbki czosnku, obrane

1 cała duża szalotka, obrana

3 liski laurowe

8 szklanek wywaru warzywnego (ja lubię Frontier o niskiej zawartości soli)

świeżo zmielony pieprz

1 łyżka mieszanki przypraw (ja lubię Spike)

sok z ½ cytryny

1 łyżeczka soli

1 łyżka koncentratu pomidorowego

1 łyżeczka płatków czerwonej papryki

Umyj, opłucz i osusz jarmuż w wirówce do sałaty. Przytrzymaj każdą łodygę i oddziel od niej liście; łodygi możesz wyrzucić. Liście ułóż jeden na drugim, zwiń je w rulon i pokrój we wstążki; odłóż je do lodówki. Białą fasolę, czosnek, szalotkę, listki laurowe, wywar warzywny, pieprz i mieszankę przypraw połącz w wolnowarze i gotuj w wysokiej temperaturze przez 6-8 godzin. (Jeśli nie masz wolnowara, namocz fasolę na noc, osusz i ugotuj, aż będzie półmiękka, a następnie postępuj według przepisu. Możesz też doprowadzić ją do szybkiego gotowania, zmniejszyć ogień, przykryć garnek i pozostawić na 1 godzinę.) Na godzinę przed podaniem, włóż jarmuż do dużej miski. Dodaj sok z cytryny i sól i wymieszaj, ugniatając dłońmi przez 5 minut, aby zmiękczyć liście. W rezultacie ich objętość zmniejszy się o około połowę. Dodaj jarmuż, koncentratu pomidorowego i płatków papryki do wolnowara albo dalej gotuj w dużym garnku na małym płomieniu – przez kolejną godzinę albo do czasu, kiedy zupa będzie gotowa.

Drób

ZAPIEKANE BURRITO Z KURCZAKIEM

- Czas przygotowania: 15 minut
- Czas przyrządzania: 20 minut
- Ilość porcji: 8
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 4 uncje

To burrito jest niskotłuszczowe i chrupkie w środku, a kruche na zewnątrz! Być może stanie się twoim ulubionym daniem w pracowite wieczory.

białko: 900 gramów pasków z piersi z kurczaka, dostosuj do swojego DPR
1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
1 szklanka posiekanej cebuli
1 czerwona papryka, posiekana
2–3 ząbki czosnku, zgniecione
1½ szklanki sosu pomidorowego z puszki, o niskiej zawartości soli
1 łyżka chili w proszku
1–2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego (do smaku)
1 łyżeczka suszonego oregano
1 łyżeczka suszonej bazylii
1 łyżeczka soli
½ łyżeczka świeżo mielonego czarnego pieprzu
1 szklanka mrożonej kukurydzy

¼ szklanki wydrylowanych dojrzałych oliwek (opcjonalnie)
¼ szklanki orzeszków piniowych, prażonych
¼ szklanki pestek dyni, prażonych
oliwa z oliwek w sprayu (lub inny nieprzywierający olej w sprayu)
8 razowych tortilli lub chapati
½–1 szklanka startego sera niskotłuszczowego Monterey Jack
1 łyżka sosu guacamole (opcjonalnie)
1 łyżka beztłuszczowej kwaśnej śmietany (opcjonalnie)
salsa bez ograniczeń (opcjonalnie)

Podgrzej piekarnik do temperatury 175°C. Rozgrzej oliwę z oliwek na dużej nieprzywierającej patelni na średnim ogniu i podsmażaj kurczaka, cebulę, czerwoną paprykę i czosnek aż do zezłocenia się cebuli. Dodaj sos pomidorowy, chili w proszku, kmin rzymski, oregano, bazylię, sól, pieprz, kukurydzę, oliwki (jeśli chcesz), orzeszki piniowe i pestki dyni i gotuj, często mieszając, aż mieszanka zacznie wrzeć. Zdejmij patelnię z ognia.

Rozpyl cienką warstwę oliwy z oliwek lub innego oleju w sprayu na powierzchni formy do pieczenia o wymiarach 23x33 cm. Aby zrobić burrito, rozłóż tortillę i rozsmaruj na niej ½ szklanki przygotowanej mieszanki (czyli 1/8 całej ilości). Zwiń mocno i połóż w formie łączeniem do dołu. Podobnie postępuj z wszystkimi tortillami.

Piecz burrito bez przykrycia przez 15 minut albo dopóki tortille nie staną się chrupiące. Posyp z wierzchu startym serem i zapiekaj przez kolejne 5 minut, aż ser się stopi. Gotowe burrito podawaj z dowolnym przybraniem.

KURCZAK CHILI Z CZARNĄ FASOLĄ

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas przyrządzania: 20 minut
- Ilość porcji: 4
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 8 uncji

Danie będzie miało „większą moc”, jeśli dodasz do niego kilka płatków czerwonej papryki. Jeżeli wolisz mniej ostry smak, użyj mniej papryki jalapeño.

białko: 900 gramów bez kości i bez skóry, podzielonej na 2,5 cm kawałki, dostosuj do swojego DPR

nieprzywierający olej w sprayu

1 duża czerwona papryka, pokrojona w grubą kostkę

1 duża słodka żółta cebula, posiekana

3 łyżki papryki jalapeño, wypestkowanych i drobno posiekanych

2 ząbki czosnku, drobno posiekane

2½ łyżek mąki

2¼ szklanki beztłuszczowego bulionu z kury o niskiej zawartości soli

2 puszki (440 gramów) czarnej fasoli, odsączonej i opłukanej

1 puszka (410 gramów) pomidorów pokrojonych w kostkę (nie odsączaj)

1 łyżka mielonego kminu rzymskiego

½ łyżeczki mielonej bazylii, oregano, tymianku

2 łyżki beztłuszczowej kwaśnej śmietany

1 duże awokado, obrane i pokrojone w kostkę

Rozpyl olej w sprayu na dużej patelni. Podsmaż kawałki kurczaka na średnio-dużym ogniu przez 4-5 minut, aż się zrumienią, zdejmij z ognia i przełóż do oddzielnego naczynia.

Dodaj olej na patelnię i podsmaż czerwoną paprykę, cebulę, jalapeño i czosnek do zmięknięcia, przez około 5 minut, od czasu do czasu mieszając. Dodaj mąkę i mieszaj przez 1 minutę, aż zgęstnieje, a następnie wlej bulion i dodaj kurczaka, fasolę, pomidory, kmin rzymski, bazylię, oregano i tymianek. Doprowadź do wrzenia na średnio-dużym ogniu, a potem zmniejsz płomień, przykryj i gotuj, aż kurczak i warzywa zmiękną. Zdejmij z ognia. Dodaj kwaśną śmietanę, wymieszaj i udekoruj kawałkami awokado.

SAŁATKA Z KURCZAKIEM I ORZECHAMI NERKOWCA

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas przyrządzania: 5 minut
- Ilość porcji: 1
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 4 uncje

Ta sałatka to jeszcze jeden posiłek, którego przygotowanie zajmie ci kilka minut, dlatego idealnie nadaje się na lunch lub obiad.

białko: 4 uncje pasków z kurczaka, dostosuj do swojego DPR
nieprzywierający olej w sprayu
1/3 szklanki nasion słonecznika, łuskanych
1 pęczek natki kolendry, posiekanej
świeżo wyciśnięty sok z 1–2 pomarańczy
230 gramów mieszanki sałat, na przykład rukoli, młodego szpinaku albo mieszanki Mesclun
2 łyżki orzechów nerkowca
1 mały pomidor, wypestkowany i pokrojony w kostkę
¼ awokado, pokrojone w plastry
¼ czerwona cebula, pokrojona w cienkie plastry
½ szklanki startej marchwi

Na małej patelni pokrytej olejem w sprayu, podsmaż paski z kurczaka na średnim ogniu przez 4-6 minut albo do ich zmiękнięcia. Zdejmij mięso z patelni i odłóż na bok. W małej salaterce wymieszaj słonecznik, posiekaną natkę kolendry i świeżo wyciśnięty sok z pomarańczy – jako dressing. W dużej salaterce wymieszaj sałaty, orzechy nerkowca i natkę kolendry, podrzucając, aż wszystkie składniki będą dokładnie pokryte dressingiem. Tak przygotowaną mieszankę z sałatami połóż na talerzu i nałóż pomidory, awokado, czerwoną cebulę i marchew.

KURCZAK PO CHIŃSKU Z WARZYWAMI

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas przyrządzania: 15 minut
- Ilość porcji: 4
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 8 uncji

Wszyscy lubią dania po chińsku, a ponadto spodoba ci się, że tę potrawę można przyrządzić tak łatwo.

białko: 900 gramów piersi z kurczaka, pokrojonej w kostkę o boku długości ponad 1 cm, dostosuj do swojego DPR

3 łyżki oliwy z oliwek

450 gramów świeżych grzybów shitake pokrojonych w plasterki

2 łyżki obranego i drobno posiekanego świeżego imbiru

3 ząbki czosnku, drobno posiekane

2 szklanki różyczek brokułów

2 czerwone papryki, pokrojone w plasterki

2 pęczki zielonej cebulki, pokrojone w krążki

½ szklanki białego wytrawnego wina

¼ szklanki sosu sojowego o niskiej zawartości soli

1 łyżka oleju z prażonego sezamu

sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku

Na dużej patelni lub w woku na dużym ogniu podgrzej 1½ łyżki oliwy z oliwek. Na gorący olej wrzuć kurczaka pokrojonego w kostkę i podsmażaj, aż straci różowe zabarwienie. Delikatnie mieszaj przez około 4 minuty, aż zacznie się rumienić przy brzegach.

Gdy kurczak się gotuje, oddziel nóżki grzybów, a kapelusze pokrój w plasterki. Przygotuj brokuły i pokrój zieloną cebulkę w krążki.

Następnie zdejmij kurczaka z ognia i przełóż do salaterki. Na patelnię dolej 1½ łyżki oleju, dodaj imbir i czosnek; mieszaj przez 1 minutę. Dodaj grzyby; podsmażaj, ciągle mieszając przez około 5 minut, aż zmiękną. Dodaj brokuły, paprykę i zieloną cebulkę; podsmażaj, ciągle mieszając przez około 3 minuty, aż warzywa skruszeją. Przenieś kurczaka z powrotem na patelnię i wymieszaj z warzywami. W oddzielnym naczyniu wymieszaj białe wino, sos sojowy i olej sezamowy i wlej do mieszanki z kurczakiem. Gotuj przez 1 minutę. W razie potrzeby, przypraw solą i pieprzem.

BARDZO ZDROWA SAŁATKA ZE SZPINAKIEM I INDYKIEM

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas przyrządzania: 20 minut

- Ilość porcji: 8
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 4 uncje

Ta bogata w składniki sałatka jest tak smaczna, że zadowoli całą rodzinę.

białko: 900 gramów piersi z indyka pokrojonej w kostkę, dostosuj do swojego DPR
1 duże jajko
¼ szklanki białej mąki niebielonej
3 łyżeczki czosnku w proszku
1 łyżeczka cebuli w proszku
½ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
3 łyżki + ½ szklanki oliwy z oliwek extra virgin
½ szklanki białego octu winnego
¼ szklanki cukru
3 łyżki soku pomarańczowego
85 gramów młodego szpinaku
85 gramów mieszanki Mesclun
1 puszka (400 gramów) mandarynek, odsączonych
½ szklanki posiekanych orzechów włoskich
½ szklanki suszonej żurawiny
1 czerwona papryka, pokrojona w plasterki
½ szklanki sera feta (opcjonalnie)

Ubij jajko w małej salaterce. W innym niewielkim naczyniu wymieszaj mąkę z czosnkiem i cebulą w proszku oraz czarnym pieprzem. Kostki indyka obtaczaj w jajku i w mieszance z mąką.
Podgrzej 3 łyżki oliwy na dużej patelni na średnio-dużym ogniu. Podsmażaj kostki z indyka przez około 10 minut, odwracając je, aby zrumieniły się z każdej strony. Zdejmij z patelni i odstaw do ostygnięcia. W niewielkim rondlu połącz ½ szklanki oliwy z oliwek, biały ocet winny, cukier i sok pomarańczowy i podgrzej na średnim ogniu przez 2-3 minuty, aż cukier się rozpuści. Przełóż do salaterki i odstaw do ostygnięcia.

Opłucz i osusz szpinak i mieszankę Mesclun, a następnie włóż je do dużej salaterki. Dodaj mandarynki, orzechy włoskie, żurawinę i czerwoną paprykę. Zalej połową dressingu, dokładnie wymieszaj, podrzucając, i przełóż do 8 salaterek. Udekoruj kostkami z indyka i serem feta (jeśli chcesz) i równomiernie skrop resztą dressingu wszystkie porcje.

ZDROWA SAŁATKA WARZYWNA PRZEKŁADANA BEKONEM

- Czas przygotowania: 20 minut
- Czas przyrządzania: 8 minut
- Czas chłodzenia: 2-4 godziny
- Ilość porcji: 5 (1 porcja = 2 szklanki)
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: ¼ uncji

Ta wersja dania tak chętnie zabieranego na imprezy składkowe i pikniki zachowuje swój wyjątkowy smak, nie zawiera jednak zbędnego tłuszczu i kalorii.

> *białko: 5 plasterków niskotłuszczowego bekonu z indyka, usmażonego na chrupko, a następnie rozdrobnionego (ja lubię Oscar Mayer Louis Rich), dostosuj do swojego DPR*
> *6 szklanek mieszanki zielonych warzyw (sałata o czerwonych brzegach jest miękka, słodka i dodaje koloru)*
> *2 szklanki różyczek brokułów*
> *1 szklanka szatkowanej marchwi*
> *2 szklanki mrożonego zielonego groszku (rozmrozić)*
> *1 średnia papryka czerwona lub pomarańczowa, pokrojona w cienkie plastry*
> *1–2 łodygi selera, pokrojone w cienkie plasterki*
> *½ szklanka zielonej cebulki (zielona część), pokrojonej w cienkie krążki*
> *¾ szklanki beztłuszczowego majonezu*
> *¾ szklanki niskotłuszczowej maślanki*
> *½ łyżeczki suszonych listków bazylii (możesz poeksperymentować z innymi ziołami)*
> *starta skórka z 1 cytryny*

1 łyżeczka świeżo wyciśniętego soku z cytryny

sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku

½ szklanki sera cheddar o obniżonej zawartości tłuszczu 50% lub 75%

Usmaż bekon zgodnie z instrukcją na opakowaniu, przez około 8 minut. Przełóż na papierowy ręcznik, aby osuszyć i schłodzić, a następnie rozdrobnij. Zielone warzywa włóż do dużej szklanej salaterki. Ułóż warstwy z brokułów, marchwi, groszku, papryki, selera i bekonu, a na koniec – z zielonej cebulki.

W małej salaterce przygotuj dressing z majonezu, maślanki, bazylii, skórki i soku z cytryny oraz soli i pieprzu. Zalej nim sałatkę i posyp ją serem.

Przykryj salaterkę folią plastikową i wstaw do lodówki na 2-4 godziny. Przed podaniem dokładnie wymieszaj sałatkę, podrzucając.

KURCZAK PO INDYJSKU NA OSTRO

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas przyrządzania: 20 minut
- Ilość porcji: 2
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 8 uncji

Curry, kmin rzymski, mielona kolendra, mięta, kurkuma i imbir – te aromatyczne przyprawy dodają kurczakowi egzotycznego stylu.

białko: 2 piersi z kurczaka bez kości (po 230 gramów), dostosuj do swojego DPR

1 łyżeczka proszku curry

½ łyżeczki soli

½ łyżeczki utłuczonych płatków czerwonej papryki

1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego

1 łyżeczka mielonej kolendry

1 łyżeczka suszonej mięty

½ łyżeczki kurkumy

½ łyżeczki mielonego imbiru

Nieprzywierający olej w sprayu

Podgrzej piekarnik do temperatury 175°C. Wymieszaj w niewielkiej miseczce proszek curry, sól, utłuczone płatki czerwonej papryki, kmin rzymski, kolendrę, miętę, kurkumę i imbir.

Umyj i osusz piersi z kurczaka. Rozpyl olej w sprayu na całą powierzchnię kurczaka i posyp go mieszanką przypraw. Wstaw do piekarnika na 15-20 minut, aż pod wpływem pieczenia straci różowe zabarwienie.

PLACEK PASTERSKI Z KURCZAKIEM

- Czas przygotowania: 20 minut
- Czas przyrządzania: 1 godzina
- Ilość porcji: 8
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 2 uncje

Jeśli lubisz zapiekanki mięsno-warzywne, to ta zgodna z sześciodniowym doładowaniem wersja zapewni ci prawdziwą ucztę.

FARSZ

białko: 450 gramów piersi z kurczaka pokrojonej w kostkę, dostosuj do swojego DPR

1 słodka żółta cebula, pokrojona w cienkie krążki

½ szklanki fasolki szparagowej, pokrojonej na kawałki o długości około 2,5 cm

½ szklanki cukinii, przekrojonej wzdłuż na pół i pokrojonej na plasterki

1 duża marchew, obrana i pokrojona w krążki

1 duży pasternak, obrany i pokrojony w plasterki

½ szklanki mrożonego groszku (rozmrozić)

1 szklanka grzybów, pokrojonych w plasterki

PURÉE ZIEMNIACZANE

4 duże ziemniaki odmiany yukon gold lub russet

3 łyżki maślanego mixu bez dodatku tłuszczów trans (ja lubię Earth Balance)

½ łyżeczki cebuli w proszku bez dodatku soli

½ łyżeczki grubo mielonego czarnego pieprzu

SOS

¼ szklanki mąki razowej

1½ szklanki gorącego wywaru warzywnego (ja lubię Frontier o niskiej zawartości soli)

2 łyżki sosu tamari

2 łyżki drożdży spożywczych (nie piekarnicze ani piwne – ja lubię Red Star lub Bragg)

sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku

Podgrzej piekarnik do temperatury 190°C. Na średniej wielkości patelni na średnio-dużym ogniu, podsmaż kostki kurczaka, aż zmiękną; odstaw na bok.

Dokładnie umyj i pokrój w kostkę nieobrane ziemniaki. W dużym garnku do gotowania bulionu doprowadź do wrzenia niespełna 4 litry wody, a następnie zmniejsz płomień i gotuj ziemniaki, aż zmiękną, przez około 20 minut. Odsącz i zrób purée, a następnie dodaj maślany mix, cebulę w proszku i pieprz. W czasie gotowania ziemniaków, przygotuj warzywa i ugotuj je na parze przez około 5 minut, aż zaczną mięknąć.

Na ciężkiej patelni na średnim ogniu podgrzej mąkę, ciągle mieszając drewnianą łyżką, aż zbrązowieje. Bardzo powoli wlewaj gorący wywar warzywny i sos tamari, nie przerywając mieszania, aby uniknąć grudek i podgrzewaj wywar przez około 5 minut, aż mąka całkowicie się rozpuści. Dodaj drożdże, sól i pieprz i wymieszaj. Dodaj kurczaka i warzywa i przełóż całość do trzylitrowego naczynia żaroodpornego. Przykryj warstwą ziemniaczanego purée i wstaw do piekarnika na 40 minut, aż zapiekanka będzie złotobrązowa.

KURCZAK CHILI Z BIAŁĄ FASOLĄ

- Czas przygotowania: 20 minut
- Czas przyrządzania: 20 minut
- Ilość porcji: 4 (1 porcja = 1½ szklanki)
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 4 uncje

Po tym pikantnym daniu, bogatym zarówno w białko, jak i błonnik, będziesz syty przez kilka godzin.

białko: 450 gramów piersi z kurczaka, bez kości i bez skóry, pokrojonej na 2,5-centymetrowe kawałki, dostosuj do swojego DPR

nieprzywierający olej w sprayu

1 duża cebula, posiekana

1 średnia papryka jalapeño, wypestkowana i drobno posiekana

2–3 ząbki czosnku, drobno posiekane

3 łyżki białej mąki niebielonej

2½ szklanki beztłuszczowego wywaru z kury, o niskiej zawartości soli

2 puszki fasoli cannellini (500 gramów), opłukanej i odsączonej

1 łyżka mielonego kminu rzymskiego

szczypta płatków czerwonej papryki lub pieprzu cayenne

2 łyżki beztłuszczowej kwaśnej śmietany

sok z 1 limonki

1 średnie awokado, pokrojone w plastry

2 łyżki salsy (opcjonalnie)

Rozpyl olej w sprayu na dużej patelni. Podsmaż kawałki kurczaka na średnio-dużym ogniu przez około 5 minut, aż się zrumienią. Przełóż je na talerz.

Rozpyl więcej oleju na tej samej patelni i podsmaż cebulę, jalapeño i czosnek na średnio-dużym ogniu, aż zmiękną. Dosyp mąkę i gotuj przez 1 minutę, szybko mieszając. Dodaj wywar, kurczaka, fasolę, kmin rzymski i płatki czerwonej papryki. Doprowadź do wrzenia na dużym ogniu. Zmniejsz płomień na mały i gotuj przez około 10 minut, aż kurczak straci różowe zabarwienie, a warzywa zmiękną. Zdejmij z ognia.

Najpierw dodaj kwaśną śmietanę, a następnie sok z limonki. Gotowe danie nałóż łyżką do 4 miseczek i każdą porcję przybież jedną czwartą plasterków awokado, a jeśli zechcesz, także salsą.

SAŁATKA TAJSKA Z KURCZAKIEM

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas przyrządzania: 0 minut
- Ilość porcji: 4

- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 4 uncje

Ta tajska sensacja bogata w białko nie wymaga gotowania!

> *białko: 450 gramów gotowych do podgrzania piersi z kurczaka, pokrojonych w 1,5-centymetrowe kawałki, dostosuj do swojego DPR*
> *4 szklanki posiekanej mieszanki sałat*
> *1 szklanka nieobranego, pokrojonego w kostkę*
> *1 szklanka pomidorów, wypestkowanych i pokrojonych w kostkę*
> *½ szklanki pokrojonej w plasterki zielonej cebulki*
> *1 szklanka beztłuszczowego wywaru z kury o niskiej zawartości soli*
> *2 łyżki naturalnego masła orzechowego bez dodatku cukru*
> *1 łyżka sosu sojowego o niskiej zawartości soli*
> *1 łyżeczka startej skórki limonki*
> *2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z limonki*
> *2 łyżeczki oleju z prażonego sezamu*
> *¼ szklanki posiekanych prażonych orzeszków ziemnych*

Rozłóż sałatę na 4 talerzach. Na wierzchu ułóż kawałki kurczaka, ogórek, pomidor i zieloną cebulkę. Aby przygotować dressing, wymieszaj w małej salaterce wywar, masło orzechowe, sos sojowy, startą skórkę i sok z limonki oraz olej z prażonego sezamu. Sałatkę skrop dressingiem i posyp orzeszkami.

AROMATYCZNA SURÓWKA COLESLAW Z BROKUŁAMI I KURCZAKIEM

- Czas przygotowania: 15-20 minut
- Czas przyrządzania: 0 minut
- Ilość porcji: 4
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 8 uncji

I jeszcze jedno danie bez gotowania! Wystarczy wrzucić wszystkie składniki do jednego naczynia, by powstało superproste, smaczne danie.

> *białko: 900 gramów gotowych do podgrzania filetów z kurczaka, dostosuj do swojego DPR*

1 opakowanie (450 gramów) sałatki coleslaw z brokułami

1 mała czerwona papryka, pokrojona w cienkie plasterki

1/3 szklanki posiekanej natki kolendry

2 zielone cebulki, posiekane

4 łyżki posiekanych prażonych orzeszków

2 łyżki oleju z prażonego sezamu

1 łyżka octu ryżowego

1 łyżka octu balsamicznego

1 łyżeczka sosu Sriracha lub innego sosu czosnkowo-chili

1 łyżeczka syrop z agawy

W dużej misce połącz kurczaka, sałatkę coleslaw z brokułami, czerwoną paprykę, natkę kolendry i zieloną cebulkę. W małej miseczce wymieszaj olej sezamowy, octy, sos Sriracha i syrop z agawy. Zalej sałatkę dressingiem i wymieszaj, podrzucając. Posyp posiekanymi orzeszkami.

Wołowina i wieprzowina

BURGERY WOŁOWE Z GRZYBAMI

- Czas przygotowania: 15 minut
- Czas przyrządzenia: 16-20 minut
- Ilość porcji: 4
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 4 uncje

Tak! Możesz zjeść hamburgera, a mimo to schudnąć, jeśli zrobisz to zgodnie z dietą nocną.

białko: 450 gramów 90% mielonej wołowiny, dostosuj do swojego DPR
30 gramów suszonych grzybów (borowików, shitake lub pieczarek)
sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku
2 łyżeczki sosu Worcestershire
230 gramów świeżych młodych pieczarek albo grzybów shitake, pokrojonych w plasterki
1 duża, słodka, żółta cebula, pokrojona w cienkie plasterki
2 łyżki oliwy z oliwek
4 razowe bułki burgerowe light
sałata, pomidory i ogórki marynowane (opcjonalnie)

W robocie kuchennym zmiksuj pulsacyjnie suszone grzyby. Przełóż je do dużej miski i dokładnie wymieszaj rękami z mieloną wołowiną, solą, pieprzem i sosem

Worcestershire. Uformuj mięso w 4 paszteciki i kciukiem zrób wgłębienie w środku każdego takiego burgera. Ustaw grilla na wysoką temperaturę. Zanim się nagrzeje, na 1 minutę połóż dużą, ciężką patelnię na dużym ogniu. Wrzuć świeże grzyby i podsmażaj je przez 2-3 minuty, aż puszczą wodę. Dodaj cebulę i oliwę z oliwek, wymieszaj składniki, podrzucając i dalej podsmażaj na dużym ogniu przez 1 minutę. Dodaj sól do smaku i gotuj, aż cebula zmięknie i zacznie brązowieć. Wyłącz palnik i przełóż warzywa do miski. Upiecz burgery na grillu tak jak lubisz, po 5-8 minut z każdej strony. Połóż upieczonego burgera na dolnej połówce bułki, a następnie przykryj podsmażonymi grzybami i cebulą. Jeśli sobie życzysz, dodaj sałatę, pomidory i ogórki marynowane.

PIECZEŃ WIEPRZOWA Z ROZMARYNEM

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas przyrządzania: 2 godziny
- Ilość porcji: 6
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 8 uncji

Przygotowanie pieczeni wieprzowej nie musi być skomplikowane – ta wersja jest szybka, łatwa i soczysta. Nie będziesz zawiedziony.

białko: 1 kg polędwicy wieprzowej, dostosuj do swojego DPR
1 łyżka + 2 łyżeczki oliwy z oliwek
4–8 ząbków czosnku, przekrojonych na pół
3 łyżki suszonego rozmarynu, posiekanego

Podgrzej piekarnik do temperatury 190°C. Wlej 1 łyżkę oliwy z oliwek do dużego, ciężkiego kociołka lub garnka na bulion z pokrywką i włóż do środka polędwicę. Obficie natrzyj polędwicę 2 łyżeczkami oliwy, a następnie połóż na wierzchu połówki ząbków czosnku. Posyp rozmarynem.
Przykryj i wstaw do piekarnika na 2 godziny, aż temperatura wewnętrzna wieprzowiny osiągnie 70°C.
Jeśli gotujesz w wolnowarze, a nie w piekarniku, dodaj 1-2 szklanki wody (aby pieczeń była zanurzona przynajmniej na 2,5 cm). Przykryj i gotuj na małym ogniu

przez 8-9 godzin, aż pieczeń zmięknie i łatwo będzie ją dzielić widelcem.

PIECZEŃ WOŁOWA

- Czas przygotowania: 15 minut
- Czas przyrządzenia: 60 minut
- Ilość porcji: 6 plastrów
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 4 uncje

Kto wiedział, że pieczeń może mieć mało tłuszczu, a dużo błonnika i być bardzo smaczna? Następnego dnia kanapki z zimną pieczenią na pieczywie pełnoziarnistym będą znakomitym lunchem, przy którym się nie napracujesz.

> *białko: 700 gramów 95% mielonej chudej wołowiny, dostosuj do swojego DPR*
> *nieprzywierający olej w sprayu*
> *1 średnia cebula, pokrojona w kostkę*
> *1 łodyga selera, pokrojona w krążki*
> *1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę*
> *3 ząbki czosnku, drobno posiekane*
> *3 łyżki oliwy z oliwek extra virgin*
> *¼ szklanki drobno posiekanych orzechów włoskich*
> *¼ szklanki kaszy owsianej błyskawicznej, niegotowanej*
> *1 kromka razowego pieczywa, pokruszona*
> *¼ szklanki ketchupu lub sosu barbecue*
> *¼ szklanki brązowego cukru*
> *½ łyżeczki musztardy w proszku*
> *½ łyżeczki gałki muszkatołowej*
> *sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku*

Podgrzej piekarnik do temperatury 190°C. Rozpyl olej w sprayu w formie na chleb o wymiarach 23x13x7,5 cm. Na dużej patelni podsmaż mieloną wołowinę, cebulę, seler, czerwoną paprykę i czosnek na oliwie z oliwek, aż cebula zmięknie i zeszkli się.

W dużej misce połącz mieszankę z orzechami włoskimi, kaszą owsianą, pokruszonym pieczywem, ketchupem lub sosem barbecue, brązowym cukrem i przyprawami. Dokładnie wymieszaj wszystko rękami, a następnie włóż do formy na chleb.

Dodaj trochę więcej wody, jeśli pieczeń wydaje ci się zbyt sucha. Przykryj folią i wstaw do piekarnika na 30 minut, po czym zdejmij folię i zostaw formę w piekarniku na kolejne 5 minut, aż pieczeń zrumieni się z wierzchu.

DUSZONE KOTLETY Z POLĘDWICY W SOSIE GRZYBOWYM

- Czas przygotowania: 15 minut
- Czas przyrządzania: 12-18 minut
- Ilość porcji: 2
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 8 uncji

Stek z grzybami to jeszcze jeden ulubiony przysmak Amerykanów. Dla odmiany spróbuj go z komosą ryżową i dużą sałatką.

białko: 2 steki z polędwicy (230 gramów), dostosuj do swojego DPR
1 łyżka + 1 łyżeczka mąki niebielonej
1 łyżka oliwy z oliwek
100 gramów (brązowych) pieczarek, pokrojonych w plasterki
¼ szklanki drobno posiekanej słodkiej, żółtej cebuli
2 ząbki czosnku, drobno posiekane
½ szklanki wytrawnego czerwonego wina
1 łyżeczka musztardy Dijon lub ostrej brązowej
½ łyżeczki suszonego tymianku
½ szklanki wywaru warzywnego (ja lubię Frontier o niskiej zawartości soli)
¼ szklanki posiekanej pietruszki

Obtocz steki z polędwicy w 1 łyżce mąki. Podgrzej oliwę w dużym kociołku lub dużym garnku na średnio-dużym ogniu. Kiedy oliwa będzie gorąca, podsmaż polędwicę przez 1-2 minuty z każdej strony. Wyjmij steki z garnka i przykryj, aby nie ostygły. Do garnka wrzuć grzyby, cebulę i czosnek. Podsmażaj przez 7-10

minut, aż zmiękną i lekko zbrązowieją. W miarce kuchennej wymieszaj czerwone wino, musztardę i tymianek. Połącz z mieszanką z grzybami. W razie potrzeby dopraw solą i pieprzem i gotuj przez kolejne 2-3 minuty, aż sos lekko zgęstnieje. Wymieszaj wywar warzywny z 1 łyżeczką mąki i wlej do mieszanki z grzybami. Duś na wolnym ogniu przez 2-3 minuty, ciągle mieszając, aż zgęstnieje.

Kotlety ułóż na talerzach i polej sosem grzybowym. Posyp pietruszką.

RWANA WIEPRZOWINA W OSTRYM SOSIE BARBECUE

- Czas przygotowania: 20-30 minut
- Czas przyrządzania: 4½ godziny
- Ilość porcji: 4
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 8 uncji

Ostro-cierpki smak pieczeni z grilla przypomina o skwarnych letnich dniach. Podaj ją ze świeżymi warzywami, na przykład cierpką sałatką colesław albo sałatką siekaną.

> *białko: 900 gramów żeberek wieprzowych bez kości, dostosuj do swojego DPR*
>
> *1 puszka (400 ml) bulionu wołowego o niskiej zawartości soli*
>
> *1 butelka (500 ml) sosu barbecue*
>
> *1 łyżka ostrej pasty chili*
>
> *½ łyżeczki aromatu wędzarniczego w płynie*
>
> *4 razowe bułki burgerowe light*

Włóż żeberka do wolnowara i zalej bulionem wołowym. Gotuj na dużym ogniu przez 4 godziny, aż mięso będzie bardzo miękkie. Jeśli nie masz wolnowara, zagotuj bulion wołowy w dużym garnku. Zmniejsz płomień na średnio-mały, dodaj żeberka i gotuj, aż będą bardzo miękkie. Wyjmij mięso i poszarp je przy pomocy dwóch widelców.

Podgrzej piekarnik do temperatury 175°C. Poszarpaną wieprzowinę przełóż na żeliwną patelnię (lub do kociołka), dodaj sos barbecue, pastę chili i aromat

wędzarniczy w płynie i zamieszaj. Wstaw do nagrzanego piekarnika na 30 minut. Wyjmij danie z piekarnika i podziel na 4 bułki burgerowe.

TRADYCYJNY GULASZ WOŁOWY

- Czas przygotowania: 30 minut
- Czas przyrządzania: 1 godzina 30 minut
- Ilość porcji: 12
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 8 uncji

Ten solidny gulasz wołowy przywodzi na myśl niedziele z przeszłości. Podaj go z kolorową sałatką, aby dostarczyć sobie wszystkich składników odżywczych.

białko: 3 kg karkówki bez kości (lub wołowiny na gulasz), pokrojonej w 5 cm kawałki, dostosuj do swojego DPR

3 łyżki oliwy z oliwek

2 łyżeczki soli

1 łyżka świeżo zmielonego pieprzu

2 żółte cebule, pokrojone na ćwiartki

¼ szklanki białej mąki niebielonej

3 ząbki czosnku, drobno posiekane

1 szklanka wytrawnego czerwonego wina

3 szklanki beztłuszczowego bulionu wołowego

½ łyżeczki suszonego rozmarynu

1 listek laurowy

½ łyżeczki suszonego tymianku

1 duży ziemniak odmiany russet, nieobrany, dokładnie umyty i pokrojony w drobną kostkę

6 marchewek, nieobranych, dokładnie umytych i pokrojonych w krążki o grubości około 1 cm.

2 łodygi selera, pokrojone w krążki o grubości ok. 1 cm.

świeża pietruszka (opcjonalnie)

Podgrzej oliwę z oliwek w dużym kociołku o grubym dnie albo w garnku na bulion na średnio-dużym ogniu. Kiedy oliwa będzie gorąca, dodaj wołowinę i dokładnie podsmaż, aż zrumieni się z każdej strony. Dodaj sól i pieprz, wyjmij mięso łyżką durszlakową i odstaw na bok. Dodaj cebulę i podsmażaj przez około 5 minut, aż zmięknie. Zmniejsz płomień na średnio-mały, dodaj mąkę i gotuj przez 2 minuty, często mieszając, aż zgęstnieje. Dodaj czosnek i gotuj przez 1 minutę. Zdeglasuj patelnię, wlewając wino i zeskrobując łopatką wszelkie kawałki, które przywarły do dna. Mąka z winem nieco zgęstnieje, gdy zacznie lekko wrzeć. Gotuj na wolnym ogniu przez kolejne 5 minut, a następnie dodaj bulion, rozmaryn, listek laurowy, tymianek i wołowinę. Ponownie doprowadź do lekkiego wrzenia, przykryj i duś na bardzo wolnym ogniu przez około 1 godzinę. Dodaj ziemniaki, marchew i seler i duś pod przykryciem przez kolejne 30 minut, aż mięso i warzywa zmiękną. Zdejmij z ognia, dokładnie przykryj i odstaw na 15 minut. W razie potrzeby udekoruj świeżą pietruszką.

WARZYWA PO CHIŃSKU (Z WOŁOWINĄ LUB WIEPRZOWINĄ)

- Czas przygotowania: 5-8 minut
- Czas przyrządzania: 8-10 minut
- Ilość porcji: 4
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 4 uncje

Brokuły, kalafior, groszek cukrowy i marchew dodają olśniewających barw, a do tego wzbogacają danie o wapń. Dla uzupełnienia posiłku, podawaj warzywa z aromatyczną wołowiną lub wieprzowiną.

białko: 450 gramów chudej wołowiny lub wieprzowiny, pokrojonej w kostkę, dostosuj do swojego DPR

2 ząbki czosnku, drobno posiekane

1 kawałek imbiru (2,5 cm), obrany i drobno posiekany

2 łyżki sosu hoisin

2 szklanki różyczek kalafiora

1 szklanka groszku cukrowego

1 duża marchew, pokrojona w krążki

1 średnia cebula, pokrojona w cienkie krążki

2 szklanki różyczek brokułów

1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin

2 łyżki wody

3 łyżki wytrawnej sherry do gotowania lub ryżowego octu winnego

1½ łyżeczki skrobi kukurydzianej rozpuszczonej w ½ szklanki zimnej wody

Połącz czosnek, imbir i sos hoisin w niewielkiej miseczce i odstaw na bok.

Przygotuj warzywa, krojąc je na małe kawałki wielkości jednego kęsa. Podgrzej oliwę na dużej patelni o grubym dnie (z pokrywką) na średnio-dużym ogniu i podsmaż wołowinę lub wieprzowinę, aż zacznie mięknąć. Dodaj kalafior, groszek cukrowy, marchew i cebulę. Smaż, ciągle mieszając przez 4-5 minut, a następnie dodaj brokuły i wodę, przykryj i gotuj przez kolejne 4-5 minuty, aby warzywa zmiękły, lecz zachowały kruchość.

Dodaj sos imbirowy, sherry i mieszankę ze skrobią kukurydzianą i mieszaj, aż sos zgęstnieje.

Owoce morza

ZAWIJANIEC Z JABŁKIEM I TUŃCZYKIEM

- Czas przygotowania: 2-4 minuty
- Czas przyrządzania: 5-6 minut
- Ilość porcji: 3
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 4 uncje

Ten przepis przenosi typową kanapkę z tuńczykiem w rejony nowego smaku i zdrowia.

białko: 2 puszki (po 185 gramów) tuńczyka light w dużych kawałkach w wodzie, odsączonego, dostosuj do swojego DPR

¼ szklanki beztłuszczowego zwykłego jogurtu greckiego

1 małe jabłko, bez gniazda nasiennego, posiekane

1 łyżeczka musztardy (Dijon, ostrej brązowej, żółtej)

1 łyżeczka miodu lub syropu z agawy

3 razowe chlebki lawasz (ja lubię Joseph's Flax, Oat Bran & Whole Wheat Square Lavash)

1½ szklanki mieszanki sałat (mieszanka Mesclun, młody szpinak, sałata rzymska, mieszanka wiosenna)

1 średni pomidor, wypestkowany i pokrojony w kostkę

1 duża marchew, starta

1 średni świeży burak, starty (ja lubię używać odmiany żółtej)

1 szklanka kiełków lucerny (lub słonecznika)

1 szklanka czerwonych winogron

W niewielkiej misce wymieszaj tuńczyka, jogurt, jabłko, musztardę i miód. Powstałą masę rozsmaruj równomiernie na każdym lawaszu. Na wierzch połóż sałatę, pomidor, start marchew, startego buraka i kiełki. Przetnij każdy chlebek na pół i podawaj z czerwonymi winogronami.

PIECZONY ŁOSOŚ Z CYTRYNĄ

- Czas przygotowania: 15 minut
- Czas przyrządzania: 15 minut
- Ilość porcji: 4
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 8 uncji

Polecam dzikiego łososia zamiast hodowlanego ze względu na jego „nie rybi” aromat.

białko: 4 filety z łososia (po 230 gramów), dostosuj do swojego DPR

1 łyżeczka startej skórki z cytryny

2 łyżki świeżego soku z cytryny

2 łyżki miodu

½ łyżeczki soli

½ łyżeczki mielonych nasion kolendry

¼ łyżeczki mielonego pieprzu cayenne

1 puszka (200 ml) rozmrożonego koncentratu soku pomarańczowego

nieprzywierający olej w sprayu

1 mała pomarańcza, pokrojona w cienkie plasterki

Podgrzej piekarnik do temperatury 200°C. Wymieszaj w misce skórkę i sok z cytryny, miód, sól, kolendrę, pieprz cayenne i koncentrat soku pomarańczowego. Do dużego naczynia żaroodpornego włóż filety z ryby stroną ze skórą do dołu i zalej mieszanką cytrynową. Odstaw na 10 minut. Przenieś rybę na formę do pieczenia pokrytą olejem w sprayu. Wstaw do piekarnika na 1 minutę, aż mięso

ryby będzie odchodziło od ości po nakłuciu widelcem. Udekoruj plasterkami pomarańczy.

CHRUPIĄCA RYBA Z PIEKARNIKA

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas przyrządzania: 8 minut
- Ilość porcji: 4
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 8 uncji

Uwielbiasz ryby, ale nie umiesz ich przyrządzać? Ta ryba z piekarnika jest tak prosta do przyrządzenia, jak to tylko możliwe.

białko: 4 kawałki dorsza (o wadze 230 gramów i grubości 2–2,5 cm), dostosuj do swojego DPR
¾ szklanki bułki tartej
¾ szklanki żółtej mąki kukurydzianej
2 łyżki drobno startego parmezanu
1 łyżeczka soli
¼ łyżeczki czarnego pieprzu
¼ łyżeczki pieprzu cayenne
1 jajko i 2 białka jajek, lekko ubite
3 łyżki oliwy z oliwek

Podgrzej piekarnik do temperatury 260°C. W dużym woreczku foliowym z zapięciem strunowym połącz bułkę tartą, mąkę kukurydzianą, parmezan, sól, pieprz i pieprz cayenne. Potrząśnij, aby dokładnie wymieszać wszystkie składniki.
Kolejno wkładaj do woreczka kawałki ryby, aby je obtoczyć. Następnie zanurzaj je w lekko ubitym białku z jajek i ponownie wkładaj do woreczka foliowego, w ten sposób nakładając drugą warstwę panierki. Wyłóż blachę do pieczenia pergaminem lub folią aluminiową i posmaruj ją oliwą z oliwek. Połóż rybę na patelni i wstaw do piekarnika na około 4 minuty, a następnie przewróć na drugą stronę i ponownie wstaw do piekarnika na 4 minuty, aż obie strony będą złocisto-brązowe, a mięso ryby będzie odchodziło od ości po nakłuciu widelcem.

MAGICZNA SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM AHI

- Czas przygotowania: 15 minut
- Czas przyrządzania: 5-6 minut
- Ilość porcji: 2
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 4 uncje

Dressing z miso z sezamem niemal w magiczny sposób przemienia zwykłą sałatkę w niezwykłe dzieło kuchni azjatyckiej.

białko: 2 steki (po 100 gramów) z dzikiego tuńczyka, dostosuj do swojego DPR

6 szklanek mieszanki sałat Mesclun

½ szklanki szatkowanej marchwi

½ szklanki kiełków słonecznika

1/3 szklanki ryżowego octu winnego

¼ szklanki pasty z białego miso

2 łyżki świeżo wyciśniętego soku cytrynowego

2 łyżeczki startego imbiru

1 łyżka cukru organicznego

2 łyżki prażonych nasion sezamu + nasiona do przybrania

1 łyżeczka oleju z prażonego sezamu

3 łyżki przyprawy mirin czyli sake do gotowania

W średniej wielkości patelni żeliwnej lub o grubym dnie obsmaż tuńczyka na średnio-dużym ogniu z każdej strony przez 1-2 minuty, tak aby mięso pozostało w środku surowe. Jeśli wolisz, usmaż rybę dokładnie, przez 3-4 minuty z każdej strony.

W średniej wielkości misce połącz sałaty Mesclun, marchew i kiełki. W oddzielnym, mniejszym naczyniu wymieszaj ocet, miso, sok z cytryny, imbir, cukier, nasiona sezamu, olej sezamowy i mirin. Skrop mieszankę z sałatami i dobrze wymieszaj, podrzucając.

Podziel sałatkę na 2 porcje i na każdej połóż stek z tuńczyka. Udekoruj kilkoma nasionami sezamu.

DZIKI ŁOSOŚ Z PATELNI W SOSIE MUSZTARDOWYM

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas przyrządzania: 20 minut
- Ilość porcji: 4
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 8 uncji

Zaszalej i przyrządź filety z dzikiego łososia na ostro.

> *białko: 4 filety (po 230 gramów o grubości 2,5 cm) z dzikiego łososia, dostosuj do swojego DPR*
> *1 łyżka oliwy z oliwek*
> *świeżo zmielony czarny pieprz*
> *½ szklanki bulionu warzywnego (ja lubię Frontier o niskiej zawartości soli)*
> *2 łyżki octu balsamicznego*
> *1 łyżka musztardy Dijon lub ostrej brązowej*
> *2 łyżeczki ubitego ciemnobrązowego cukru*

Podgrzej oliwę na średniej wielkości patelni na średnim ogniu. Wszystkie filety posyp pieprzem po wewnętrznej stronie, bez skóry. Połóż je na rozgrzanej patelni, skórą do góry i usmaż przez około 4 minuty z każdej strony. (Skróć czas smażenia, jeśli wolisz, aby ryba pozostała lekko niedosmażona w środku). Gotowego łososia przełóż na talerz; przykryj, aby nie wystygł i odstaw na bok.
Na patelnię wlej bulion i ocet winny, dodaj musztardę i brązowy cukier i poczekaj, aż masa zacznie wrzeć. Gotuj na średnim ogniu przez około 10 minut, aż mieszanka lekko zgęstnieje i zmniejszy objętość do ¼ szklanki. Polej łososia i podawaj.

ŚRÓDZIEMNOMORSKA SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM

- Czas przygotowania: 10-12 minut
- Czas przyrządzania: 0 minut
- Ilość porcji: 4
- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 4 uncje

Ciecierzyca, znana również jako groch włoski, to składnik diety bogaty w błonnik i białko. Z dodatkiem kolorowych warzyw stanie się potężnym zastrzykiem antyoksydantów.

białko: 3 puszki (po 140 gramów) tuńczyka light w dużych kawałkach w wodzie, odsączonego, dostosuj do swojego DPR
białko: białka z 2 jajek na twardo, pokrojone w drobną kostkę, dostosuj do swojego DPR
1 puszka (czyli ok. 200 gramów) ciecierzycy, opłukanej i odsączonej
1 duża czerwona papryka, pokrojona w drobną kostkę
½ szklanki drobno posiekanej czerwonej cebuli
½ szklanki posiekanej świeżej pietruszki
4 łyżeczki kaparów, opłukanych
1½ łyżeczki drobno posiekanego świeżego rozmarynu
½ szklanki soku z cytryny (podziel na dwie równe porcje)
4 łyżki oliwy z oliwek extra virgin (podziel na dwie równe porcje)
świeżo zmielony czarny pieprz do smaku
¼ łyżeczki soli
8 szklanek mieszanki zielonych warzyw (takich jak sałaty Mesclun, młody szpinak i rukola)

W średniej wielkości misce połącz tuńczyka, białka jajek, ciecierzycę, paprykę, cebulę, pietruszkę, kapary, rozmaryn, ¼ szklanki soku z cytryny i 2 łyżki oliwy z oliwek. W oddzielnym, większym naczyniu połącz pieprz i pozostałą ¼ szklanki soku cytrynowego, 2 łyżki oliwy i sól. Dodaj zielone warzywa i wymieszaj, podrzucając. Podziel warzywa na 4 talerze. Na każdą porcję połóż jedną czwartą sałatki z tuńczykiem.

OSTRY PRZYSMAK Z TUŃCZYKIEM

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas przyrządzania: 0 minut
- Ilość porcji: 4

- Ilość białka w porcji wliczana do DPR: 4 uncje

Jest to sałatka z tuńczyka z pikantną nutą. Użyj łagodnej salsy, aby złagodzić tę ostrość albo bardzo ostrej, jeśli chcesz wzmocnić ten pikantny akcent – to zależy od ciebie.

> *białko: 3 puszki (po 140 gramów) tuńczyka light w dużych kawałkach w wodzie, odsączonego, dostosuj do swojego DPR*
> *białko: białka z 2 jajek na twardo, pokrojone w kostkę, dostosuj do swojego DPR*
> *½ szklanki pokrojonych w plasterki dojrzałych czarnych oliwek*
> *½ szklanki pokrojonej w krążki zielonej cebulki*
> *½ szklanki pokrojonego w cienkie plasterki selera*
> *2/3 szklanki salsy*
> *½ szklanki beztłuszczowej kwaśnej śmietany*
> *1 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego*
> *liście sałaty, poszatkowane*
> *surowe warzywa do podania (takie jak różyczki kalafiora lub brokułów, czerwona papryka, marchew, łodygi selera, plasterki surowej cukinii)*

W średniej wielkości misce połącz tuńczyka, białka jajek, oliwki, zieloną cebulkę i seler. W oddzielnej miseczce zmieszaj salsę, kwaśną śmietanę i kmin rzymski, a następnie zalej mieszankę z tuńczykiem. Wymieszaj, aby mieszankę z tuńczykiem równomiernie pokryć salsą. Przed podaniem napełnij 4 półmiski poszatkowaną sałatą, nałóż jedną czwartą mieszanki z tuńczykiem i otocz pokrojonymi warzywami. Jeśli chcesz, całość dodatkowo skrop salsą.

Warzywa, przekąski i przystawki

JAPOŃSKA SAŁATKA ZE SZPINAKIEM

- Czas przygotowania: 15 minut
- Czas przyrządzania: 2-3 minuty
- Czas chłodzenia: 30 minut
- Ilość porcji: 2

Ta prosta i bogata w witaminy przystawka znakomicie pasuje do takich głównych dań, jak łosoś w sosie musztardowym (strona 227). Prażone nasiona sezamu podkreślają smak azjatycki.

sól do smaku
450 świeżego młodego szpinaku (lub 280 gramów mrożonego szpinaku)
2 łyżki + 1 łyżeczka prażonych nasion sezamu
1 łyżeczka cukru
4 łyżeczki sosu sojowego o niskiej zawartości soli
1 łyżka octu ryżowego
½ łyżeczki oleju z prażonego sezamu

Zagotuj osoloną wodę w dużym garnku do bulionu. Średniej wielkości miskę napełnij kostkami lodu i wodą. Wrzuć świeży szpinak do garnka i gotuj przez 20 sekund (jeśli używasz mrożonego szpinaku, podgotuj go w małym rondlu

w niewielkiej ilości wody, aż się rozpadnie). Wyjmij szpinak i zanurz w wodzie z lodem. Po kilku sekundach, kiedy szpinak ostygnie, przełóż go do durszlaka. Wyciśnij dłonią jak najwięcej wody. Rozłóż szpinak na blasze do pieczenia wyłożonej pergaminem i przykryj luźno ręcznikami z papieru lub tkaniny. Wstaw do lodówki na pół godziny do ostygnięcia. Na suchej niewielkiej patelni na dużym ogniu upraż nasiona sezamu przez 2-3 minuty. Przez cały czas potrząsaj patelnią, aby zapobiec przypaleniu. Następnie przy pomocy młynka lub moździerza i tłuczka, rozdrobnij sezam z ½ łyżeczki cukru.

W średniej wielkości misce, połącz pozostałe ½ łyżeczki cukru z sosem sojowym, octem i olejem z prażonego sezamu. Dodaj zmielone nasiona sezamu.

Dodaj schłodzony szpinak i podrzuć kilka razy rękami, aby dokładnie połączyć go z mieszanką przypraw. Posyp resztą nasion sezamu.

ZAPIEKANE POMIDORY Z PARMEZANEM

- Czas przygotowania: 2-4 minut
- Czas przyrządzania: 15 minut
- Ilość porcji: 4

Zapiekane pomidory o kruchym wierzchu i soczystym spodzie stanowią znakomity dodatek do każdego obiadu. Latem używaj tradycyjnej odmiany pomidora charakteryzującej się oryginalną barwą i bezkonkurencyjnym smakiem.

4 pomidory, przepołowione w poziomie
1/3 szklanki startego niskotłuszczowego parmezanu
1 łyżeczka posiekanego świeżego oregano
szczypta soli do smaku
świeżo zmielony czarny pieprz do smaku
4 łyżeczki oliwy z oliwek extra virgin

Podgrzej piekarnik o temperatury 230°C. Ułóż pomidory otwartą stroną do góry na blasze o pieczenia. Posyp parmezanem, oregano, solą i pieprzem. Skrop oliwą i zapiekaj w piekarniku przez około 15 minut, aż pomidory zmiękną.

JABŁKA Z KREMOWYM DIPEM Z ORZESZKÓW ZIEMNYCH

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas przyrządzania: 0 minut
- Ilość porcji: 4

Sycąca przekąska w postaci jabłek maczanych w kremowym aksamicie orzechowym.

230 gramów beztłuszczowego miękkiego serka śmietankowego
2 łyżki jasnobrązowego cukru
1½ łyżeczki ekstraktu waniliowego lub migdałowego
2 łyżeczki soku pomarańczowego (świeżo wyciśniętego lub kupionego w sklepie)
2 łyżki grubo posiekanych orzeszków ziemnych
4 jabłka, bez gniazd nasiennych, wypestkowane i pokrojone w plasterki

Połącz serek śmietankowy, brązowy cukier, ekstrakt i sok pomarańczowy w małej misce i utrzyj na gładką masę. Dodaj posiekane orzechy i wymieszaj.
Maczaj plasterki jabłka w tak przygotowanym dipie – życzę smacznego!

SAŁATKA Z AWOKADO, KOPRU WŁOSKIEGO I CYTRUSÓW

- Czas przygotowania: 20 minut
- Czas przyrządzania: 0 minut
- Ilość porcji: 4

Tę lekką i orzeźwiającą sałatkę można łączyć z daniami z wołowiny, drobiu lub owoców morza.

1 pomarańcza
1 czerwony grejpfrut
3 łyżki białego octu balsamicznego lub czerwonego octu winnego
2 łyżeczki prażonych i zgniecionych nasion kopru

3 łyżki oliwy z oliwek

sól i pieprz do smaku

2 duże dojrzałe awokado, obrane i podzielone na pół

1 bulwa kopru, przekrojona na pół i pokrojona na cienkie plastry

1 szklanka kiełków grochu lub słonecznika

2 łyżki posiekanej szalotki

Zetrzyj ¼ łyżeczki skórki z pomarańczy. Obierz pomarańcze i grejpfruta, a następnie, przy pomocy ostrego nożyka oddziel miąższ od białych błon. Zrób to nad niewielką miską, aby zebrać wyciekający sok.

W tej samej misce przygotuj dressing do sałatki: wymieszaj ocet, nasiona kopru, skórkę z pomarańczy, 1 łyżkę soku pomarańczowego i 1 łyżkę soku grejpfrutowego zebranego z każdego owocu. Stopniowo dodawaj oliwę, ciągle mieszając. Dodaj sól i świeżo zmielony pieprz do smaku.

Na każdym półmisku połóż połówkę awokado i skrop ją 1 łyżeczką dressingu. Wymieszaj, podrzucając pokrojony w plastry koper, kiełki i szalotkę z resztą dressingu. Na połówki awokado obficie nałóż mieszankę z koprem, pozwalając, aby spływała z owoców. Ułóż cząstki grejpfruta i pomarańczy wokół awokado. Resztą dressingu skrop cząstki kopru, pomarańczy i grejpfruta.

PIECZONE JABŁKA Z CYNAMONEM

- Czas przygotowania: 5 minut
- Czas przyrządzania: 30-40 minut
- Ilość porcji: 4

Kiedy masz ochotę na słodką przekąskę, sięgnij po te smakowicie pikantne pieczone jabłka.

4 jabłka do pieczenia (Honeycrisp, Golden Delicious, Jonatan, Melrose lub Winesap)

4 łyżki ubitego ciemnobrązowego cukru

4 łyżeczki maślanego mixu bez dodatku tłuszczów trans (ja lubię Earth Balance)

½ łyżeczka mielonego cynamonu

¼ łyżeczki mielonych goździków

¼ szklanki wody

Podgrzej piekarnik do temperatury 190°C. Usuń gniazda nasienne z jabłek i ułóż owoce w szklanym naczyniu żaroodpornym o wymiarach 20x20 centymetrów. Do środka każdego jabłka wsyp 1 łyżkę cukru, dodaj 1 łyżeczkę maślanego mixu, szczyptę cynamonu i goździków (lub więcej, jeśli lubisz ostrzejszy smak). Wlej wodę do naczynia i wstaw całość do piekarnika na 30-40 minut, aż jabłka zmiękną.

SAŁATKA Z JAGODAMI, KŁĘBIANEM KĄTOWATYM (JÍCAMA) I JABŁKIEM

- Czas przygotowania: 10-15 minut
- Czas przyrządzania: 0 minut
- Ilość porcji: 4

Szukasz większej intensywności w swoim życiu? Możesz znaleźć ją na swoim talerzu w tym połączeniu słodyczy i kwaskowatości owocowo-warzywnej.

2 łyżki beztłuszczowego zwykłego jogurtu greckiego

sok z 1 limonki

2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin

4 łyżeczki octu szampańskiego (lub innego octu o delikatnym smaku)

2 łyżeczki syropu z agawy

2–3 szklanki rukoli

½ bulwy jicama, obranej i grubo startej

½ jabłka Granny Smith (lub innej cierpkiej odmiany), grubo starte lub pokrojone w cienkie plasterki

1 szklanka malin (lub innych owoców jagodowych, które lubisz)

W niewielkim naczyniu wymieszaj jogurt, sok z limonki, oliwę, ocet i syrop z agawy. Odlej 1-2 łyżki. W oddzielnym naczyniu wymieszaj, podrzucając rukolę, jicamę i jabłko. Dodaj dressing (bez odłożonych 1-2 łyżek) i ponownie dokładnie

wymieszaj całość. Nałóż sałatkę na cztery talerze sałatkowe i udekoruj jagodami. Skrop resztą dressingu.

SAŁATKA Z CZARNEJ FASOLI, KUKURYDZY I KOMOSY RYŻOWEJ

- Czas przygotowania: 15 minut
- Czas przyrządzania: 0 minut
- Czas chłodzenia: kilka godzin
- Ilość porcji: 4

To bogate w błonnik, kolorowe i smakowite danie z pewnością stanie się jednym z najbardziej ulubionych!

1 szklanka czarnej fasoli z puszki
1 szklanka gotowanej komosy ryżowej
1 szklanka mrożonej słodkiej kukurydzy (rozmrozić)
½ szklanki drobno posiekanej czerwonej cebuli
½ szklanki posiekanej czerwonej papryki
1 średniej wielkości pomidor, wypestkowany i posiekany
1 łyżeczka soli
½ szklanki posiekanej natki kolendry (lub pietruszki)
½ łyżeczki suszonej bazylii (lub 1 łyżka posiekanej świeżej bazylii)
2 łyżki soku z limonki lub cytryny
1 łyżka białego octu balsamicznego (lub octu jabłkowego)

W dużej misce połącz i wymieszaj wszystkie składniki. Przed podaniem odstaw do schłodzenia przynajmniej na pół godziny.

REMULADA Z SELERA KORZENIOWEGO

- Czas przygotowania: 20 minut
- Czas przyrządzania: 0 minut
- Ilość porcji: 4

Kremowy dressing i seler mogą stanowić przystawkę do niemal każdego głównego dania.

450 gramów selera korzeniowego
1½ łyżeczki soli
1½ łyżeczki świeżego soku z cytryny
3 łyżki wrzątku
¼ szklanki musztardy Dijon
1/3–½ szklanki oliwy z oliwek extra virgin
3 łyżki białego octu winnego
sól i świeżo zmielony biały pieprz do smaku
2–3 łyżki drobno posiekanej świeżej pietruszki

Obierz seler i pokrój na 2,5-centymetrowe kawałki. Przy pomocy robota kuchennego poszatkuj je w stylu *julienne*, na długie, cienkie słupki. Natychmiast wymieszaj, podrzucając seler z solą i sokiem z cytryny w dużej misce, aby warzywo zmiękło, nie tracąc koloru.
Tymczasem wlej wrzątek do średniej wielkości miski, dodaj musztardę i wymieszaj. Następnie dodaj oliwę, a potem ocet i ponownie ucieraj, aby uzyskać gęstą, kremową masę.
Opłucz seler w zimnej wodzie, odsącz i osusz. Dodaj do dressingu, w razie potrzeby przypraw solą i pieprzem, a na koniec posyp pietruszką.

SAŁATKA Z KOPRU WŁOSKIEGO, JABŁKA I RUKOLI

- Czas przygotowania: 15 minut
- Czas przyrządzania: 0 minut
- Czas marynowania: 30 minut
- Ilość porcji: 4

Świeży koper ma aromat anyżu (lukrecji). Połączenie tej sałatki z chrupiącym zielonym jabłkiem i pieprzną rukolą sprawia, że w żadnym razie nie można jej nazwać zwyczajną.

1 łyżka białego octu balsamicznego
sól i pieprz do smaku
3 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżka świeżo posiekanej pietruszki
2 małe bulwy kopru
1 zielone jabłko
1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny
3 szklanki rukoli
¼ szklanki startego parmezanu
¼ szklanki prażonych niesolonych migdałów

W niewielkiej misce wymieszaj ocet, sól i pieprz. Stopniowo dodawaj oliwę, ciągle mieszając. Dodaj pietruszkę i odstaw na bok.
Przy pomocy bardzo ostrego nożyka usuń głąb u podstawy bulw kopru i pokrój je w cienkie plastry. Usuń gniazdo nasienne jabłka, pokrój owoc w cienkie plasterki i wymieszaj, podrzucając jabłko z sokiem z cytryny; odstaw na bok.
W dużej misce wymieszaj, podrzucając koper, jabłka i połowę dressingu. Przykryj szczelnie i wstaw do lodówki na 30 minut, aby sałatka się „przegryzła".
Dodaj rukolę do mieszanki z koprem i wymieszaj z resztą dressingu, delikatnie podrzucając. Ułóż sałatkę na 4 talerzach i posyp startym serem i migdałami.

CZOSNKOWE CHIPSY PITA

- Czas przygotowania: 15 minut
- Czas przyrządzania: 10-12 minut
- Ilość porcji: 6

Czosnkowe chipsy pita są smaczniejsze i zdrowsze niż jakiekolwiek chipsy ziemniaczane, a w dodatku są idealnym uzupełnieniem do zup i sałatek. Spróbuj ich z zupą z hummusem i pesto (strona 203)

1½ łyżki oliwy z oliwek
1 ząbek czosnku, drobno posiekany
1 łyżeczka soli

½ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu

3 razowe kieszonki pita, pokrojone na 6 trójkątnych części

Podgrzej piekarnik do temperatury 175°C. Wyłóż folią aluminiową dwie duże blachy do pieczenia. Przy pomocy małego robota kuchennego lub w blenderze połącz oliwę z oliwek, czosnek, sól i pieprz.

Otwórz trójkątne kieszonki pita, aby oddzielić górę od dołu i ułóż trójkąty na blachach do pieczenia. Lekko posmaruj mieszanką z oliwą z oliwek i z przyprawami. Wstaw do piekarnika na 10-12 minut, aż się zezłocą. Pozwól, by blachy ostygły, zanim ich dotkniesz.

ZAPIEKANKA SEROWO-KALAFIOROWA

- Czas przygotowania: 10-20 minut
- Czas przyrządzania: 40 minut
- Ilość porcji: 8

Ta wysokobłonnikowa i zdrowa wersja tradycyjnej zapiekanki serowej otrzymuje oficjalną aprobatę diety nocnej. Zamroź resztki w hermetycznym pojemniku i zjedz w ciągu 6-8 tygodni.

1 duża główka kalafiora, podzielona na różyczki

2 łyżki maślanego mixu bez dodatku tłuszczów trans

3 łyżki białej mąki niebielonej

2 szklanki beztłuszczowego mleka

2 ząbki czosnku, drobno posiekane

1½ szklanki startego, bardzo ostrego, niskotłuszczowego sera cheddar

½ szklanki parmezanu

½ szklanki drożdży spożywczych (nie piekarnicze ani piwne – ja lubię Red Star lub Bragg)

¼ łyżeczki pieprzu cayenne

½ łyżeczki papryki

1 jajko

nieprzywierający olej w sprayu

½ szklanki gotowej bułki tartej

Podgrzej piekarnik do temperatury 175°C. W dużym garnku do bulionu ugotuj przez 5-7 minut różyczki kalafiora w osolonej wodzie, aż zmiękną. Dokładnie odsącz i odlej 1 szklankę wywaru. W tym samym garnku na średnim ogniu rozpuść maślany mix, dodaj mąkę i mieszaj bez przerwy przez 1 minutę. Dodaj mleko, czosnek i odlany wywar i gotuj, nie przerywając mieszania, przez 7-10 minut, aż sos zgęstnieje. Zdejmij z ognia, dodaj ser, drożdże, pieprz cayenne, paprykę i jajko; mieszaj, aż ser się rozpuści. Dodaj kalafior.
Przelej mieszankę do naczynia żaroodpornego o wymiarach 23x33 cm dokładnie wysmarowanego olejem w sprayu. Posyp z wierzchu bułką tartą. Wstaw do piekarnika na 30 minut, aż zapiekanka będzie gorąca i zacznie bulgotać.

RYŻ PILAW

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas przyrządzania: 50 minut
- Ilość porcji: 4

Aromatyczny ryż, cytrynowy imbir, czosnek i przyprawy indyjskie – czy można chcieć więcej?

2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
1 łyżeczka nasion gorczycy
1 średnia żółta cebula, posiekana
1 duża marchew, grubo starta
1 łyżka posiekanego imbiru
4 ząbki czosnku, drobno posiekane
2 suszone liście laurowe
½ łyżeczki kurkumy
1 łyżeczka masali
1 łyżeczka soli
2 szklanki brązowego ryżu basmati, opłukanego
¼ szklanki złotych rodzynek

¼ szklanki orzechów nerkowca lub posiekanych migdałów

4 szklanki bulionu warzywnego (ja lubię Frontier o niskiej zawartości soli)

1 szklanka posiekanej świeżej natki kolendry

W średniej wielkości rondlu na średnio-dużym ogniu podgrzej oliwę, a kiedy będzie gorąca, dodaj nasiona gorczycy. Gdy zaczną pękać, dodaj cebulę i marchew i wymieszaj. Gotuj przez kilka minut, aż cebula zacznie mięknąć, a wtedy dodaj imbir, czosnek, liście laurowe, kurkumę, garam masalę i sól. Dokładnie wymieszaj, dodaj ryż, rodzynki, orzechy i bulion. Ponownie wymieszaj, przykryj, doprowadź do wrzenia i duś na wolnym ogniu przez 30-40 minut.

Na koniec dodaj natkę kolendry.

CZOSNKOWO-KALAFIOROWA ZAPIEKANKA PURÉE

- Czas przygotowania: 20 minut
- Czas przyrządzania: 45 minut
- Ilość porcji: 4

Pieczony czosnek jest kremowy, a kalafior stanowi zdrowy zamiennik ziemniaka w purée.

1 główka czosnku

4 łyżeczki oliwy z oliwek extra virgin, podzielone na dwie równe porcje

1 duża główka kalafiora, podzielona na małe różyczki

1/3 szklanki niskotłuszczowej maślanki

2 łyżki startego parmezanu

1 łyżeczka maślanego mixu bez dodatku tłuszczów trans (ja lubię Earth Balance)

1 łyżka bulionu warzywnego w proszku o niskiej zawartości soli

sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku

posiekany szczypiorek do przybrania

Podgrzej piekarnik do temperatury 200°C. Obierz czosnek z łupiny, pozostawiając cienką skórkę na ząbkach. Ostrym nożem odetnij około 0,5 cm górnej części

główki. Umieść główkę w bardzo małej foremce do pieczenia. Skrop 2 łyżeczkami oliwy z oliwek i palcami natrzyj nią czosnek. Przykryj foremkę folią aluminiową.

Wstaw do piekarnika na 30 minut, aż ząbki czosnku zmiękną. Będą bardzo gorące – pozwól im ostygnąć, zanim ich dotkniesz.

Natnij nożykiem i palcami wyciśnij miękki czosnek. W dużym rondlu zalej kalafior wodą do wysokości około 2,5 cm i gotuj na średnio-dużym ogniu przez 12-15 minut, aż zmięknie. Dokładnie odsącz w durszlaku.

Jeśli używasz robota kuchennego, połącz kalafior z 2 łyżeczkami oliwy z oliwek i pozostałymi składnikami oprócz szczypiorku w pojemniku robota. Jeśli wolisz blender ręczny, użyj dużego pojemnika. Zmiksuj wszystkie składniki na gęstą, kremową masę.

Skrop pozostałymi 2 łyżeczkami oliwy z oliwek i udekoruj szczypiorkiem.

GRUSZKI W SOSIE WANILIOWYM

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas przyrządzania: 15-30 minut
- Ilość porcji: 4

Sezon na gruszki przypada późnym latem, jesienią i wczesną zimą, więc możesz cieszyć się tym specjałem przy pogodzie każdego rodzaju.

4 gruszki Bartlett lub Bosc

starta skórka z 1 cytryny

1–2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny (około ½ cytryny)

2 łyżki syropu klonowego

1 łyżka cukru

1 łyżeczka maślanego mixu bez dodatku tłuszczów trans (ja lubię Earth Balance)

1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

1 laska cynamonu (opcjonalnie)

Obierz gruszki i przy pomocy wydrążacza do jabłek usuń z nich gniazda nasienne, pozostawiając szypułkę. Włóż gruszki do naczynia takiej wielkości, aby mieściły

się w nim bez problemu, a następnie dodaj startą skórkę i sok z cytryny oraz syrop klonowy; zalej wodą (cynamon dodawany do deserów zimą wywiera efekt rozgrzewający). Doprowadź do lekkiego wrzenia i gotuj na małym ogniu przez 15-30 minut, aż gruszki (przy nakłuciu nożem) będą miękkie. Zdejmij z ognia i odstaw do całkowitego ostygnięcia w płynie, w którym się gotowały. Dodaj cukier, maślany mix i wanilię, wymieszaj i gotuj na małym ogniu, aż sos zmniejszy swoją objętość i osiągnie pożądaną konsystencję. Polej gruszki i podawaj deser na ciepło.

Dipy, dressingi, pasty i sosy

PIKANTNY DIP KRABOWY Z PRZYPRAWĄ CAJUN

- Czas przygotowania: 15 minut
- Czas przyrządzania: 30-35 minut
- Ilość porcji: 12 (1 porcja = ¼ szklanki)

Wszyscy lubią dip krabowy, zwłaszcza z chrupiącą skorupką na górze. Podawaj ze świeżymi łodygami szparagów i fasolką szparagową, aby urozmaicić smakowe doznania.

nieprzywierający olej w sprayu
2 łyżki drobno posiekanej szalotki
1 ząbek czosnku, drobno posiekany
450 gramów mięsa krabowego w kawałkach, podzielonego
¼ szklanki wody
1 łyżka ostrego sosu paprykowego
2 łyżeczki przyprawy cajun bez soli
½ szklanki beztłuszczowego majonezu
1/3 szklanki beztłuszczowego serka śmietankowego
¼ szklanki posiekanej w drobną kostkę czerwonej papryki
2 łyżki świeżo wyciśniętego soku cytrynowego
sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku
3 łyżki panierki panko

3 łyżki pokrojonego w cienkie plasterki, świeżego szczypiorku lub zielonej cebulki

Podgrzej piekarnik do temperatury 230°C. Rozpyl olej w sprayu na małej patelni. Podgrzej na średnim ogniu. Dodaj szalotkę i czosnek i podsmaż przez 2 minuty, często mieszając, aby się nie przypaliły. W robocie kuchennym połącz 1 szklankę mięsa krabowego, mieszankę z szalotką, wodę, sos paprykowy i przyprawę cajun i zmiksuj, aby uzyskać gładką masę. Przełóż do dużej miski, dodaj resztę mięsa krabowego, majonez, serek śmietankowy, paprykę, sok z limonki, sól i pieprz.
Rozpyl cienką warstewkę oleju w sprayu w litrowym szklanym naczyniu żaroodpornym i łyżką przełóż do niego mieszankę. Połącz panierkę i szczypiorek w niewielkiej misce i posyp mieszankę krabową. Skrop mieszankę z panierką niewielką ilością oleju w sprayu. Wstaw do piekarnika na około 30 minut, aż lekko się zrumieni i zacznie bulgotać. Odstaw na 5 minut przed podaniem.

DRESSING Z CHILI I LIMONKĄ

- Czas przygotowania: 5 minut
- Czas przyrządzania: 0 minut
- Ilość porcji: 6-8

Ten dressing nadaje sałatkom aromat azjatycki.

3 łyżki sosu sojowego o niskiej zawartości soli
¼ szklanki świeżo wyciśniętego soku z limonki
2 łyżki ubitego ciemnobrązowego cukru
2 łyżeczki tajskiego sosu chili

Wszystkie składniki utrzyj w niewielkiej misce.

SALSA Z AWOKADO I KUKURYDZY

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas przyrządzania: 0 minut

- Ilość porcji: 2

Ten pikantny sos znakomicie pasuje do krążków z młodej marchwi, cukinii, odmian dyni zwyczajnej i ogórka.

½ awokado, pokrojone w kostkę
½ szklanki mrożonej kukurydzy (rozmrozić)
1 pomidorek koktajlowy, wypestkowany i posiekany
2 łyżeczki świeżej natki kolendry, posiekanej
świeżo wyciśnięty sok z limonki do smaku
sól do smaku

W niewielkiej misce połącz awokado, kukurydzę, pomidor i natkę kolendry. Dodaj sok z limonki i sól do smaku.

SOS BAZYLIOWO-LIMONKOWY

- Czas przygotowania: 5 minut
- Czas przyrządzania: 10 minut
- Ilość porcji: 4

Bazylia i limonka tworzą smakową sensację, która rozświetli zwyczajne talerze z ryżem lub makaronem.

2 szklanki białego wytrawnego wina
1–2 ząbki czosnku, drobno posiekane
1 łyżka drobno posiekanej szalotki
2 łyżeczki cukru
2 łyżki świeżo wyciśnięty sok z limonki
1 szklanka posiekanej świeżej bazylii
1 łyżka maślanego mixu bez dodatku tłuszczów trans (ja lubię Earth Balance)

Na średniej wielkości patelni na średnio-dużym ogniu zagotuj wino, czosnek, szalotkę, cukier i sok z limonki, a następnie natychmiast zmniejsz płomień. Gotuj na wolnym ogniu przez 8-10 minut, aż sos zmniejszy objętość o połowę. Wyłącz

ogień i dodaj maślany mix; mieszaj, aż się rozpuści. Odstaw do ostygnięcia na około 10 minut, dodaj listki bazylii i wymieszaj.

DIP FASOLOWO-ZIOŁOWY

- Czas przygotowania: 5-7 minut
- Czas przyrządzania: 0 minut
- Ilość porcji: 8

Jest to dip do warzyw lub krakersów ryżowych albo białkowa pasta do razowych angielskich muffinek.

3 ząbki czosnku, drobno posiekane
2 puszki (po 450 gramów) fasoli cannellini, opłukanej i odsączonej
3 łyżki soku z limonki lub cytryny
2 łyżki oliwy z oliwek
2 łyżki posiekanej świeżej bazylii
2 łyżki posiekanej świeżej pietruszki
1 łyżki posiekanego świeżego tymianku lub ½ łyżeczki suszonego
sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku

W robocie kuchennym zmiksuj wszystkie składniki na gładką, kremową masę.

MASA Z CZARNEJ FASOLI I HUMMUSU

- Czas przygotowania: 5 minut
- Czas przyrządzania: 0 minut
- Ilość porcji: 8

Rośliny strączkowe są wielkim przysmakiem, zwłaszcza kiedy połączymy je z niewielką ilością oliwy z oliwek i pasty tahini. Rozsmaruj na razowej tortilli, dodaj kiełki, pomidory, sałatę, cebulę i inne ulubione warzywa. To będzie prawdziwy przebój!

1 puszka (400 gramów) ciecierzycy, opłukanej i odsączonej

1 puszka (400 gramów) czarnej fasoli, opłukanej i odsączonej

2 ząbki czosnku, drobno posiekanego

1 łyżka oliwy z oliwek

1 łyżka pasty tahini

2 łyżki soku z cytryny (więcej lub mniej, w zależności od upodobań)

2 łyżeczki kminu rzymskiego

W robocie kuchennym zmiksuj pulsacyjnie wszystkie składniki przez 2-3 minuty, aż uzyskasz bardzo gładką masę. Dodaj wody, jeśli zechcesz ją rozrzedzić, aby otrzymać pożądaną konsystencję.

DRESSING Z MAŚLANKI

- Czas przygotowania: 5 minut
- Czas przyrządzania: 0 minut
- Ilość porcji: 6-8

Jest to nowoczesna wariacja na temat tradycyjnego dressingu z maślanki, idealna do sałatek i jako dip.

¾ szklanki beztłuszczowego majonezu

¾ szklanki niskotłuszczowej maślanki

½ łyżeczki suszonych listków bazylii

starta skórka z 1 cytryny

1 łyżeczka świeżo wyciśniętego soku z cytryny

sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku

W niewielkiej misce ucieraj wszystkie składniki, aż uzyskasz gładką masę.

KREMOWY DIP SZPINAKOWY

- Czas przygotowania: 15 minut
- Czas przyrządzania: 0 minut

- Ilość porcji: 5

Dzięki wykorzystaniu beztłuszczowego nabiału stworzysz nową wersję dipu szpinakowego wszech czasów.

1 mała szalotka, obrana
1 puszka (140 gramów) orzechów wodnych, opłukanych i odsączonych
½ szklanki beztłuszczowego miękkiego serka śmietankowego
½ szklanki beztłuszczowego serka wielskiego
¼ szklanki beztłuszczowego jogurtu greckiego
1 łyżka soku z cytryny
starta skórka z ½ cytryny
½ łyżeczki soli
świeżo zmielony pieprz do smaku
szczypta gałki muszkatołowej
1 opakowanie (170 gramów) młodego szpinaku
2 łyżki posiekanego świeżego szczypiorku

W małym robocie kuchennym grubo posiekaj szalotkę i orzechy wodne, miksując je pulsacyjnie. Dodaj serek śmietankowy, serek wiejski, jogurt, startą skórkę i sok z cytryny, sól, pieprz i gałkę muszkatołową i lekko zmiksuj pulsacyjnie, aby połączyć wszystkie składniki. Dodaj szpinak i szczypiorek i zmiksuj pulsacyjnie na kremową i gładką masę.

BALSAMICZNY WINEGRET Z MIODEM I CZOSNKIEM

- Czas przygotowania: 5 minut
- Czas przyrządzania: 0 minut
- Ilość porcji: 6-8

Ten słodki i lekko cierpki dressing nadaje się do każdej sałatki.

6 łyżek oliwy z oliwek extra virgin
3 łyżki octu balsamicznego

1 ząbek czosnku, drobno posiekany

½ łyżeczki miodu

2 łyżki wody

Zmiksuj pulsacyjnie wszystkie składniki w małym robocie kuchennym.

WINEGRET CYTRYNOWO-KAPAROWY

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas przyrządzania: 0 minut
- Ilość porcji: 4

Słone kapary i cierpka cytryna doskonale uzupełniają się w morzu zdrowej dla serca oliwy z oliwek i oleju lnianego.

½ szklanki oliwy z oliwek extra-virgin

¼ szklanki oleju lnianego

¼ szklanki białego octu balsamicznego lub octu szampańskiego

4 łyżeczki soku z cytryny

¼ szklanki kaparów, odsączonych

świeżo zmielony pieprz do smaku

Dokładnie połącz wszystkie składniki w blenderze lub w shakerze do dressingów, aby zemulgować olej i ocet.

BEZTŁUSZCZOWY DIP Z EDAMAME

- Czas przygotowania: 5 minut
- Czas przyrządzania: 5 minut
- Ilość porcji: 8

Edamame (zielona soja) to roślinne źródło białka stanowiące podstawę tego smacznego dipu do świeżych, kruchych warzyw.

1½ szklanki niełuskanego, mrożonego edamame

1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin

½ łyżeczka soli

½ łyżeczka mielonego kminu rzymskiego

2 ząbki czosnku, obrane

½ szklanki natki pietruszki

3 łyżki pasty tahini

3 łyżki wody

3 łyżki świeżego soku z cytryny

Przygotuj edamame według przepisu na opakowaniu, ale nie dodawaj soli.
Oliwę z oliwek, sól, kmin rzymski i czosnek grubo posiekaj, kilkakrotnie miksując pulsacyjnie w robocie kuchennym. Dodaj edamame, pietruszkę, tahini, wodę i sok z cytryny; miksuj przez 1 minutę, aż uzyskasz gładką konsystencję.

SALSA Z POMARAŃCZY I AWOKADO

- Czas przygotowania: 15 minut
- Czas przyrządzania: 0 minut
- Ilość porcji: 4

Polej tą niezwykłą salsą grillowanego kurczaka lub dzikiego łososia. Ten sos zachwyca aromatem cytrusów, kremową konsystencją awokado i barwnym smakiem natki kolendry, przywodząc na myśl lato, bez względu na aktualnie panującą porę roku.

4 duże pomarańcze

2 duże różowe grejpfruty

1 łyżka drobno posiekanej papryki jalapeño

¼ szklanki drobno posiekanej czerwonej cebuli

2 łyżki posiekanej świeżej natki kolendry

2 łyżeczki świeżo wyciśniętego soku z limonki

sól do smaku

1 obrane i pokrojone w kostkę awokado

Obierz owoce, wytnij białe włókno i podziel na cząstki. Pokrój je na małe kawałeczki. Wypestkuj i drobno posiekaj paprykę jalapeño. W średniej wielkości misce połącz kawałki owoców, cebulę, natkę kolendry, paprykę, jalapeño, sok z limonki, sól i awokado.

PIKANTNY DIP Z NIEBIESKIEGO SERA

- Czas przygotowania: 5 minut
- Czas przyrządzania: 0 minut
- Ilość porcji: 2

Ten dip łączy w sobie ostry smak, kremową konsystencję i chrupkość. Podawaj go z chrupiącymi warzywami.

2 /3 szklanki beztłuszczowej kwaśnej śmietany

2 /3 szklanki niskotłuszczowego niebieskiego sera w kawałkach

1 łyżka białego octu winnego

¼ łyżeczki pieprzu cayenne (jeśli wolisz mniej ostry smak, dodaj tylko szczyptę)

Utrzyj wszystkie składniki w niewielkiej misce.

PASTA Z ŁOSOSIA

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas przyrządzania: 0 minut
- Ilość porcji: 12 (1 porcja = 1/4 szklanki)

Aby wykonać tę pastę, wykorzystaj dzikiego łososia z puszki albo jego rozdrobnione resztki. Do maczania będą się nadawały krakersy ryżowe albo świeże warzywa.

1 puszka (400 gramów) różowego łososia (bez kości i skórki)

1 opakowanie (85 gramów) miękkiego beztłuszczowego serka śmietankowego

100 gramów zwykłego, beztłuszczowego jogurtu greckiego
1–2 łyżeczki chrzanu do smaku
1 łyżeczka soku z cytryny
szczypta mieszanki przypraw (ja lubię Spike)
2 łyżeczki cebuli, startej lub bardzo drobno pokrojonej

W średniej wielkości misce zmiksuj wszystkie składniki i przełóż do kokili o pojemności 500 ml.

AROMATYCZNY DIP JOGURTOWY

- Czas przygotowania: 5 minut
- Czas przyrządzania: 0 minut
- Ilość porcji: 1

Ten pieprzny dip urozmaici każdą tacę z przystawkami w postaci surowych warzyw.

¼ szklanki beztłuszczowego jogurtu greckiego
sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku
½ łyżeczki soku z cytryny
¼ łyżeczka startej skórki z cytryny
po 1 łyżce posiekanego świeżego tymianku, kopru, bazylii i natki kolendry (lub kilka szczypt wersji suszonej)

W małym robocie kuchennym połącz wszystkie składniki i zmiksuj pulsacyjnie na gładką masę.

DRESSING Z MISO Z SEZAMEM

- Czas przygotowania: 5 minut
- Czas przyrządzania: 0 minut
- Ilość porcji: 6-8

Wypróbuj dressing z miso z sezamem na swojej ulubionej sałatce, kiedy będziesz miał ochotę na danie z nutą azjatycką.

1/3 szklanki ryżowego octu winnego
¼ szklanki pasty z białego miso
2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny
2 łyżeczki startego imbiru
1 łyżka organicznego cukru
2 łyżki prażonych nasion sezamu + nasiona do przybrania
1 łyżeczka oleju z prażonego sezamu
3 łyżki przyprawy mirin, czyli sake do gotowania

Utrzyj wszystkie składniki w niewielkiej misce.

JOGURTOWY DIP Z PRAŻONYM KMINEM RZYMSKIM

- Czas przygotowania: 10-15 minut
- Czas przyrządzania: 1 minut
- Czas chłodzenia: 1 godzina – 2 dni
- Ilość porcji: 2 (1 porcja = ½ szklanki)

Upraż nasiona kminu rzymskiego na suchej patelni, aby podkreślić aromat tego dipu i podawaj jako przekąskę z warzywami, takimi jak brokuły, kalafior i marchew.

1 łyżeczka nasion kminu rzymskiego
½ szklanki beztłuszczowego, zwykłego jogurtu greckiego
½ szklanki beztłuszczowej kwaśnej śmietany
1 mały ząbek czosnku, drobno posiekany
¼ łyżeczki soli
1/8 łyżeczki pieprzu cayenne

Na niewielkiej patelni na dużym ogniu upraż nasiona kminu rzymskiego, ciągle potrząsając patelnią przez około 1 minutę, aż wydzieli się aromat. Przełóż uprażone

nasiona do małej miseczki i odstaw do ostygnięcia.

W średniej wielkości misce połącz jogurt, kwaśną śmietanę, czosnek, sól i pieprz cayenne.

Zmiel uprażony kmin w czystym młynku do kaw, ewentualnie utłucz w moździerzu bądź rozgnieć spodem ciężkiego rondelka albo młotka. Połowę nasion dodaj do dipu i wymieszaj; możesz dodać więcej do smaku. Przykryj i odstaw do schłodzenia przynajmniej na 1 godzinę, a maksymalnie do 2 dni, aby smaki się „przegryzły”.

SŁODKO-OSTRY DRESSING Z SEZAMEM

- Czas przygotowania: 5 minut
- Czas przyrządzania: 0 minut
- Ilość porcji: 6-8

Po co wybierać między słodkim i ostrym? W tym dressingu możesz mieć oba smaki.

2 łyżki oleju z prażonego sezamu
1 łyżka octu ryżowego
1 łyżka octu balsamicznego
1 łyżeczka sosu Sriracha lub innego sosu czosnkowo-chili
1 łyżeczka syropy z agawy

Utrzyj wszystkie składniki w niewielkiej misce.

TAJSKI DRESSING Z ORZESZKAMI ZIEMNYMI

- Czas przygotowania: 5 minut
- Czas przyrządzania: 0 minut
- Ilość porcji: 6-8

Jeśli lubisz kuchnię tajską, spodoba ci się ten prosty przepis na dressing z orzeszkami ziemnymi w stylu tajskim.

1 szklanka beztłuszczowego bulionu z kury o niskiej zawartości soli

2 łyżki naturalnego masła orzechowego, bez dodatku cukru

1 łyżka sosu sojowego o niskiej zawartości soli

1 łyżeczka startej skórki z limonki

2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z limonki

2 łyżeczki oleju z prażonego sezamu

Utrzyj wszystkie składniki w niewielkiej misce.

Desery

KRUSZONKA JABŁKOWO-ŻURAWINOWA

- Czas przygotowania: 15 minut
- Czas przyrządzania: 15 minut
- Ilość porcji: 9

Kruszonka jabłkowa w nowej, dietetycznej odsłonie, dzięki zdrowej, wysokobłonnikowej mące razowej i płatkom owsianym.

nieprzywierający olej w sprayu
4 duże słodkie jabłka, obrane, bez gniazd nasiennych, podzielone na pół i pokrojone na cienkie plasterki
¼ szklanki suszonej żurawiny słodzonej naturalnie
1 łyżka wody
1 łyżka i ¼ szklanki ubitego jasnobrązowego cukru
3 łyżki mąki razowej
2 łyżki tradycyjnych płatków owsianych
2 łyżki maślanego mixu bez dodatku tłuszczów trans (ja lubię Earth Balance)

Podgrzej piekarnik do temperatury 230°C. Rozpyl olej w sprayu na kwadratowej patelni o boku 23 cm.
W dużym rondlu połącz jabłka, żurawinę, wodę i 1 łyżkę brązowego cukru. Gotuj na średnio-małym ogniu przez około 5-6 minut, aż jabłka zaczną mięknąć. Mieszaj

od czasu do czasu, aby uniknąć przywierania.

Podczas gdy jabłka się gotują, połącz mąkę, płatki owsiane, maślany mix i resztę brązowego cukru w małej misce. Wymieszaj składniki palcami, aż powstanie krucha masa i odstaw na bok.

Przełóż gorącą mieszankę z jabłkami do formy do pieczenia. Z wierzchu posyp równomiernie kruszonką. Wstaw do piekarnika na 8-10 minut, aż deser lekko się zrumieni i będzie gorący w środku.

JABŁKOWO-CYNAMONOWY PUDDING Z BRĄZOWEGO RYŻU

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas przyrządzania: 1 godzina 10 minut
- Ilość porcji: 4-6

Chociaż przygotowanie tego niewinnego deseru wymaga uwagi i czasu, jest on wart wysiłku.

2 szklanki wody

1 szklanka brązowego ryżu

szczypta soli

4 szklanki beztłuszczowego mleka

1 łyżka syropu z agawy

3 łyżki syropu klonowego

1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

2 łyżeczki mielonego cynamonu

szczypta gałki muszkatołowej i szczypta goździków

nieco ponad ½ szklanki rodzynek

1 duże jabłko, obrane, bez gniazda nasiennego, wypestkowane i drobno posiekane

Połącz wodę, ryż i sól w dużym kociołku lub garnku na bulion. Doprowadź do wrzenia na średnio-dużym ogniu, zamieszaj jeden raz i szczelnie przykryj pokrywką. Zmniejsz płomień i gotuj na wolnym ogniu przez około 40 minut, aż

większość wody się wchłonie. Zdejmij ryż z ognia, przełóż do miski i odstaw na bok.

Do tego samego garnka wlej mleko, syrop z agawy, syrop klonowy i ekstrakt waniliowy, a także wsyp cynamon, gałkę muszkatołową i goździki. Doprowadź do lekkiego wrzenia na średnim ogniu, często mieszając, aby mleko się nie przypaliło, a następnie zmniejsz płomień na średnio-mały. Dodaj ugotowany ryż, rodzynki i posiekane jabłko. Gotuj na średnio-małym ogniu, często mieszając. Zmniejsz płomień na mały i gotuj przez około 30 minut, aż mleko zmniejszy objętość, a ryż nabierze kremowej konsystencji. Mieszaj często, aby zapobiec przypaleniu.

Przełóż pudding do 4-6 małych kokili. Podawaj na ciepło lub na zimno; jeśli na zimno – przykryj porcje plastikową folią, aby podczas chłodzenia puddingu w lodówce nie powstał na nim kożuch.

CZEREŚNIE Z RICOTTĄ I PRAŻONYMI MIGDAŁAMI

- Czas przygotowania: 2-4 minut
- Czas przyrządzania: 5-6 minut
- Ilość porcji: 2

W ciągu zaledwie 5 minut możesz przygotować deser przypominający sernik czereśniowy.

¾–1 szklanka mrożonych wydrylowanych czereśni (rozmrozić)

1 łyżka wody

2 łyżki beztłuszczowego sera ricotta

1–2 łyżki prażonych migdałów w słupkach

W rondelku podgrzej przez 5-6 minut czereśnie z wodą. Przełóż do średniej wielkości ramekina lub do naczynia żaroodpornego. Na wierz połóż ser ricotta i migdały. (Ewentualnie: włóż deser pod grilla na kilka sekund – nie za długo, aby migdały się nie przypaliły.)

WINOGRONA I ORZECHY WŁOSKIE Z SOSEM ŚMIETANOWO-

CYTRYNOWYM

- Czas przygotowania: 20 minut
- Czas przyrządzania: 0 minut
- Czas chłodzenia: 1-2 godziny
- Ilość porcji: 4

Ten cudowny dietetyczny duet owocowo-orzechowy pozwoli ci pofolgować swojej słabości do słodyczy.

½ szklanki beztłuszczowej kwaśnej śmietany
2 łyżki cukru pudru
1 łyżeczka startej skórki z cytryny
1 łyżeczka świeżo wyciśniętego soku z cytryny
1/8 łyżeczki ekstraktu waniliowego
1½ szklanki czerwonych winogron bezpestkowych
1½ szklanki zielonych winogron bezpestkowych
3 łyżki posiekanych orzechów włoskich

W niewielkiej misce utrzyj kwaśną śmietanę, cukier puder, skórkę i sok z cytryny i wanilię. Przykryj i odstaw do schłodzenia na 1-2 godziny. Włóż winogrona do 4 kieliszków do czerwonego wina o szerokich czaszach lub do ramekinów. Każdą porcję polej 2 łyżkami cytrynowej polewy i posyp posiekanymi orzechami.

NISKOTŁUSZCZOWY PUDDING CZEKOLADOWY BABCI

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas przyrządzania: 15 minut
- Ilość porcji: 4

Babcia Diany opracowała ten przepis, kiedy Diana była małą dziewczynką i odtąd deser ten stał się wielkim poobiednim przysmakiem. Ta tradycja kontynuowana jest w jej rodzinie do dzisiaj.

½ szklanki cukru

3 łyżki skrobi kukurydzianej

3 łyżki ciemnego niesłodzonego kakao (ja lubię Now lub Hershey's)

2½ szklanki beztłuszczowego mleka

1½ łyżeczki wanilii

W rondelku na średnim ogniu połącz cukier, skrobię kukurydzianą i kakao. Stopniowo dolewaj mleka i gotuj, nie przerywając mieszania, aż mieszanka zgęstnieje. Nie zdejmuj z ognia jeszcze przez 3 minuty. Dodaj wanilię. Przełóż do 4 ramekinów lub pucharków deserowych i podawaj.

CIASTECZKO FIGOWE

- Czas przygotowania: 15 minut
- Czas przyrządzania: 13 minut
- Ilość: 24 ciasteczka (1 porcja = 2 ciasteczka)

Pamiętasz ciastka *Fig Newtons*? Nasze ciasteczka mają nad nimi przewagę pod względem smaku i ilości zawartego w nich błonnika. Możesz jeść je ze smakiem i bez poczucia winy.

½ szklanki maślanego mixu bez dodatku tłuszczów trans (ja lubię Earth Balance)

½ szklanki niesłodzonego musu jabłkowego (ja lubię Langers)

½ szklanki lekko ubitego brązowego cukru

½ szklanki cukru

4 łyżki beztłuszczowego mleka

1½ łyżeczki ekstraktu waniliowego

2¼ szklanki mąki orkiszowej lub razowej

1 łyżeczka sody oczyszczonej

starta skórka z ½ pomarańczy

po 1 łyżeczce mielonego cynamonu i imbiru

¾ szklanki tradycyjnych płatków owsianych

¼ szklanki wiórków czekoladowych

½ szklanki blanszowanych płatków migdałowych

1/3 szklanki suszonych fig pokrojonych w drobną kostkę

Podgrzej piekarnik do temperatury 175°C. Blachę do pieczenia wyłóż pergaminem. Połącz w misce maślany mix, mus jabłkowy, cukry, mleko i ekstrakt waniliowy. Dokładnie wymieszaj. Dodaj mąkę, sodę oczyszczoną, startą skórkę z pomarańczy i przyprawy. Wymieszaj dokładnie, a następnie, ciągle mieszając, dodaj płatki owsiane, wiórki czekoladowe, orzechy i figi, aby powstało ciasto.
Porcje ciasta nakładaj łyżką na blachę do pieczenia i spłaszczaj je spodem łyżki. Wstaw do piekarnika na 13 minut, aż ciasteczka się zrumienią.

MINIMUFFINKI Z GRANOLĄ I ŚLIWKAMI

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas przyrządzania: 15-25 minut
- Ilość porcji: 12 (1 porcja = 2 muffinki)

Len, mąka razowa i suszone śliwki wzbogacają ten przepyszny deser o błonnik.

¾ szklanki suszonych śliwek
wrzątek
1 szklanka mąki razowej
½ szklanki białej mąki niebielonej
1 szklanka beztłuszczowej lub niskotłuszczowej granoli
¼ szklanki brązowego cukru
3 łyżeczki proszku do pieczenia
1 łyżeczka cynamonu
½ łyżeczki mielonego imbiru
¼ szklanki mielonego lnu
½ szklanki ciepłej wody
¼ szklanki melasy
2 łyżeczki miodu
2 łyżki oliwy z oliwek
2 łyżki niesłodzonego musu jabłkowego (ja lubię Langers)
1 szklanka beztłuszczowego mleka

1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

nieprzywierający olej w sprayu

Podgrzej piekarnik do temperatury 200°C. Posiekaj suszone śliwki na małe kawałki i namocz je w misce z taką ilością wrzątku, aby wszystkie owoce były zalane. W dużej misce połącz mąki, granolę, brązowy cukier, proszek do pieczenia, cynamon i imbir; odstaw na bok.

W małej misce rozmieszaj len z wodą. Dodaj melasę, miód, oliwę, mus jabłkowy, mleko i wanilię; odstaw na bok. Odsącz śliwki i dodaj je do mieszanki z mąką. Wlej płynną mieszankę do mąki i wymieszaj, aby całość była wilgotna.

Rozpyl olej w sprayu w dwóch formach na 6 minimuffinek i nałóż ciasto łyżką do wysokości 2/3 każdego wgłębienia. Wstaw do piekarnika nagrzanego do temperatury 200°C na 10-15 minut, a następnie zmniejsz temperaturę do 175°C i piecz jeszcze przez 5-10 minut. Muffinki będą gotowe, kiedy wykałaczka wbita w środek ciasta będzie po wyjęciu sucha.

GRILLOWANE OWOCE Z SYROPEM BALSAMICZNYM

- Czas przygotowania: 10-15 minut
- Czas przyrządzania: 3-5 minut
- Ilość porcji: 6

Owoce są słodkie – a stają się jeszcze słodsze, kiedy są GORĄCE! Rozpal grilla i zrób deser.

1 mały ananas, obrany, pozbawiony twardego rdzenia i pokrojony w plastry

2 duże mango, obrane i podzielone na pół

2 duże brzoskwinie, wydrylowane i podzielone na pół

1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin

2 łyżki brązowego cukru

½ szklanki octu balsamicznego

nieprzywierający olej w sprayu

posiekane listki mięty lub bazylii do przybrania

W dużej misce połącz ananasa, mango i brzoskwinie. Skrop owoce oliwą z oliwek i wymieszaj albo potrząśnij miską, aby oliwa pokryła wszystkie kawałki. Dodaj brązowy cukier i wymieszaj, podrzucając, aby równomiernie pokryć wszystkie owoce; odstaw na bok.

W rondelku na małym ogniu podgrzej ocet balsamiczny. Gotuj, aż płyn zmniejszy objętość o połowę; od czasu do czasu pomieszaj, aby nie dopuścić do przypalenia. Zdejmij z ognia i odstaw na bok.

Przygotuj grilla, rozpylając olej w sprayu i ustaw na średnio-duży ogień. Owoce połóż na ruszcie i grilluj przez 3-5 minut, aż zaczną się rumienić. Zdejmij owoce z grilla i ułóż je na talerzykach deserowych. Skrop syropem balsamicznym i udekoruj miętą lub bazylią.

PARFAIT CYTRYNOWO-SERNIKOWE

- Czas przygotowania: 5 minut
- Czas przyrządzania: 0 minut
- Ilość porcji: 4

Ten bogaty w wapń deser stanowi słodkie, smaczne i nieobarczające poczuciem winy ukoronowanie obiadu.

4 całe płaty krakersów z razowej mąki pszennej

½ szklanki chudego lub beztłuszczowego sera ricotta

30 gramów beztłuszczowego serka śmietankowego

2 łyżki cukru

1 opakowanie (180 ml) beztłuszczowego jogurtu cytrynowego

Przy pomocy wałka kuchennego lub butelki rozkrusz krakersy umieszczone w woreczku foliowym z zapięciem strunowym.

W blenderze miksuj pulsacyjnie przez 1 minutę ser ricotta, serek śmietankowy i cukier, aby uzyskać gładką masę. Dodaj jogurt i miksuj pulsacyjnie przez kolejne 3-4 minuty. Nie przekraczaj czasu miksowania, aby masa serowa nie była zbyt płynna.

4 pucharki lub małe kieliszki do wina (bez nóżek) ułóż na przemian warstwy składników: okruszki z krakersów, masę serową, okruszki i masę serową. Na wierzchu połóż okruszki.

KREM CYTRYNOWY Z POLEWĄ ZE ŚWIEŻYCH CZARNYCH BORÓWEK

- Czas przygotowania: 15 minut
- Czas przyrządzania: 1 godzina 5 minut
- Czas chłodzenia: 4 godziny
- Ilość porcji: 4

Miękkie (albo jedwabiste) tofu jest źródłem gładkiej i jedwabistej konsystencji tego kremu. Polewa z czarnych borówek dodaje mu słodyczy, która równoważy cierpkość cytryny.

nieprzywierający olej w sprayu
½ szklanki jedwabistego tofu
1½ szklanki beztłuszczowego mleka (podziel na 2 porcje: ½ szklanki i 1 szklanka)
3 jajka
2 łyżki ubitego jasnobrązowego cukru
2 łyżki syropu z agawy
1 łyżeczki startej skórki z cytryny
½ łyżeczki ekstraktu waniliowego
½ łyżeczki ekstraktu cytrynowego
¼ szklanki dżemu z czarnych borówek (z całymi owocami)
2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny
¾ szklanki świeżych czarnych borówek

Podgrzej piekarnik do 150°C. Rozpyl olej w sprayu w czterech małych ramekinach.
Przy pomocy blendera lub robota kuchennego zmiksuj tofu i ½ szklanki mleka na gładką masę.
W międzyczasie, w niewielkiej misce ubij jajka i dodaj brązowy cukier, syrop z agawy, startą skórkę z cytryny i ekstrakty. Dokładnie zmieszaj masę jajeczną

z masą tofu i 1 szklanką mleka.

Przelej mieszankę do ramekinów i włóż je do dużej formy do pieczenia wypełnionej do połowy gorącą wodą. Wstaw do piekarnika na około 50 minut, aby krem ściął się przy brzegach, zachowując nieco rzadszą konsystencję na środku. Ramekiny połóż na blacie kuchennym i zostaw na około 15 minut, aby krem ściął się do końca. Przykryj folią plastikową i odstaw do schłodzenia przynajmniej na 4 godziny.

Przygotuj polewę, dokładnie ucierając dżem i sok z cytryny w niewielkiej misce. Delikatnie mieszając, dodawaj powoli czarne borówki, aby ich nie uszkodzić. Polej krem gotową polewą.

„SPRYCIARSKIE” BROWNIE

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas przyrządzania: 30 minut
- Ilość porcji: 12

„Spryciarski” znaczy w slangu „bystry”. W tym przypadku chodzi o sprytniejszy sposób na zrobienie brownie – smakują równie dobrze, a na dodatek są zdrowe.

nieprzywierający olej w sprayu
350 gramów marchwi
200 gramów szpinaku
1 opakowanie mieszanki do wypieku brownie (ja lubię Arrowhead Mills, Duncan Hines lub Betty Crocker)
¼ szklanki oliwy z oliwek extra virgin
¼ szklanki niesłodzonego musu jabłkowego (ja lubię Langers)
2 jajka

Podgrzej piekarnik do temperatury 175°C. Rozpyl olej w sprayu w niewielkiej formie do pieczenia o wymiarach 20x20 cm. W małym robocie kuchennym zrób purée z 350 gramów ugotowanej marchwi, aby uzyskać 1/3 szklanki i odstaw na bok. Ugotuj szpinak, aby uzyskać 1/3 szklanki purée i odstaw na bok.

W średniej wielkości misce połącz mieszankę do wypieku brownie, oliwę z oliwek, mus jabłkowy i jajka. Dodaj marchew i szpinak i dobrze wymieszaj. Wlej ciasto (będzie gęste) do formy i dociśnij je w rogach. Wstaw do piekarnika na 30 minut, aż wykałaczka wbita w środek ciasta będzie po wyjęciu sucha.

KRUSZONKA OWSIANA Z BRZOSKWINIAMI

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas przyrządzania: 30 minut
- Ilość porcji: 8

Chociaż ten przepis wymaga świeżych i soczystych brzoskwiń sierpniowych, możesz delektować się tą przepyszną kruszonką również w innych porach roku, jeśli użyjesz mrożonych brzoskwiń.

nieprzywierający olej w sprayu
8 dojrzałych brzoskwiń (o miąższu dobrze odchodzącym od pestki), obranych, wydrylowanych i pokrojonych w plasterki (lub 6 rozmrożonych brzoskwiń)
sok z 1 cytryny
1/3 łyżeczki mielonego cynamonu
¼ łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej
½ szklanki mąki razowej
¼ szklanki ubitego ciemnobrązowego cukru
2 łyżki maślanego mixu bez dodatku tłuszczów trans (ja lubię Earth Balance)
¼ szklanki tradycyjnych płatków owsianych

Podgrzej piekarnik do temperatury 190°C. Rozpyl cienką warstwę oleju w sprayu w okrągłej formie do ciasta o średnicy 23 cm.
Na dnie ułóż plasterki brzoskwini. Skrop sokiem z cytryny, posyp cynamonem i gałką muszkatołową.
W małej misce wymieszaj mąkę i brązowy cukier. Dodaj maślany mix i palcami połącz go z mieszanką mąki i cukru. Dodaj płatki owsiane i dokładnie wymieszaj. Równomiernie rozprowadź mieszankę z mąką na brzoskwiniach.

Wstaw do piekarnika na około 30 minut, aż brzoskwinie zmiękną i zaczną bulgotać, a ciasto na górze zrumieni się.

Napoje zdrowotne

SHIRLEY TEMPLE

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas przyrządzania: 1 godzina 5 minut
- Czas chłodzenia: 30 minut
- Ilość porcji: 6

Dodaj syrop z granatów do dowolnego napoju, aby stworzyć swój ulubiony „mocktail”.

¼ szklanki syropu z granatów (przepis poniżej)
235 ml dietetycznego napoju imbirowego (ginger ale)
wisienka koktajlowa

Do dużej szklanki wlej syrop i napój imbirowy i dokładnie wymieszaj. Udekoruj wisienką.

NAPÓJ GRANATOWO-LIMONKOWY

- Czas przygotowania: 5 minut
- Czas przyrządzania: 0 minut
- Ilość porcji: 1 (1 porcja = 295 ml)

Odrobina limonki zmienia smak soku z granatów.

¼ szklanki czystego soku z granatów

1 szklanka wody gazowanej

1 łyżeczka soku z limonki

lód do wypełnienia shakera

Do dużej szklanki wlej sok z granatów, wodę gazowaną, sok z limonki i lód i dokładnie wymieszaj.

BRZOSKWINIOWY FAJERWERK

- Czas przygotowania: 2 minuty
- Czas chłodzenia: 0 minut
- Ilość porcji: 1 (1 porcja = 180 ml)

Ten orzeźwiający napój sprawi ci przyjemność o każdej porze dnia: rano, w południe i wieczorem.

¼ szklanki nektaru brzoskwiniowego

180 ml wody gazowanej (lub dietetycznego toniku, jeśli wolisz słodszy smak)

lód do wypełnienia dużej szklanki

W dużej szklance połącz nektar brzoskwiniowy, wodę gazowaną i lód. Dokładnie wymieszaj składniki.

CHŁODNIK OGÓRKOWY

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas przyrządzania: 3 minuty
- Ilość porcji: 8

Chłodzący, orzeźwiający, lekki i jasny; akcent ogórkowy i limonowy w tym zdrowym napoju doskonale nadają się na leniwe letnie popołudnia.

½ szklanki wody

3½ łyżki (lub 12 opakowań) słodziku Truvia

5 średniej wielkości ogórków, obranych i grubo posiekanych

4 szklanki zimnej wody

1 kawałek (ok. 4 cm) świeżego imbiru, obrony i posiekany

½ szklanki świeżo wyciśniętego soku z limonki

4 szklanki lodu

W rondelku zagotuj wodę z Truvią, a następnie gotuj na wolnym ogniu przez około 3 minuty, aż słodzik całkowicie się rozpuści i powstanie syrop. (Taki sam syrop będzie potrzebny do przygotowania Jalapeño Caipirinha ze strony 262). Przelej do żaroodpornego naczynia i odstaw do schłodzenia.

Duży blender lub robot kuchenny ustaw na najwyższe obroty i zmiksuj na jednolitą masę ogórki, wodę i świeży imbir. Przecedź mieszankę z ogórkiem przez rzadkie płótno do dzbanka i wyrzuć pozostałą w płótnie masę. Dodaj po 4 łyżki przygotowanego syropu i soku z limonki i wymieszaj. Podawaj z lodem.

BIAŁA HERBATA MROŻONA

- Czas przygotowania: 5 minut
- Czas parzenia: 3-5 minut
- Ilość porcji: 4 (1 porcja = 1 szklanka)

Subtelny smak białej herbaty uważany jest za łagodny, delikatny, słodki i seksowny.

4 torebki białej herbaty (lub około 12 łyżeczek sypanej białej herbaty)

5 szklanek wody

1 łyżka + 2 łyżeczki (lub 6 opakowań) słodziku Truvia

4 świeże listki mięty + listki do przybrania

Zaparz herbatę w torebkach lub sypaną w 4 filiżankach wrzątku przez 3-5 minut i odstaw do wystygnięcia.

W międzyczasie zagotuj szklankę wody, słodzik i listki mięty, zdejmij z ognia i odstaw na bok, aż napar ostygnie.

Posłódź herbatę syropem miętowym do smaku i udekoruj listkami mięty.

PIKANTNY SZPRYCER IMBIROWO-CYTRYNOWY

- Czas przygotowania: 5 minut
- Czas przyrządzania: 1 godzina
- Ilość porcji: 6 (1 porcja = 355 ml)

Imbir od dawna stosowany jest jako tonik ułatwiający trawienie i powstrzymujący mdłości. Rozkoszuj się tym mocktailem jako poobiednim tonikiem.

świeży imbir, 10-centymetrowy kawałek
starta skórka z 2 cytryn
3–4 laski cynamonu
½ łyżeczki goździków
¼ łyżeczki gałki muszkatołowej
2/3 szklanki + 3 łyżki słodziku Truvia
1 szklanka wody
2 litry wody gazowanej (lub dietetycznego toniku, jeśli wolisz słodszy smak)
6 plasterków cytryny

Obierz i pokrój świeży imbir na 2,5-centymetrowe kawałki. W rondelku doprowadź do szybkiego wrzenia imbir, startą skórkę z cytryny, laski cynamonu, goździki, gałkę muszkatołową, Truvię i wodę. Zmniejsz płomień i gotuj na wolnym ogniu przez 30 minut. Przecedź do małego dzbanka i ostudź. Do każdej porcji napoju dodaj 60 ml syropu i dopełnij wodą gazowaną. Udekoruj plasterkiem cytryny.

WYBORNY TONIK JABŁKOWY

- Czas przygotowania: 5 minut
- Czas przyrządzania: 0 minut
- Ilość porcji: 1 (1 porcja = 255 gramów)

Orzeźwiająca alternatywa dla zwykłej wody.

30 ml soku wiśniowego (użyj mniejszej podziałki miarki barmańskiej)
1/3 szklanki soku jabłkowego (ze sklepu)

1/3 szklanki soku pomarańczowego (świeżo wyciśniętego lub ze sklepu)

1/3 szklanki soku ananasowego (ze sklepu)

lód do wypełnienia shakera

W dużym shakerze połącz sok wiśniowy, jabłkowy, pomarańczowy i ananasowy. Wypełnij shakera lodem i wstrząsaj przez kilka minut, aby dobrze schłodzić napój.

JALAPEÑO CAIPIRINHA

- Czas przygotowania: 5 minut
- Czas przyrządzania: 3 minuty
- Ilość porcji: 1 (1 porcja = 350 ml)

Ten inspirowany brazylijskim koktajlem narodowym „mocktail” (koktajl bezalkoholowy) oferuje południowoamerykańską pikantność.

1 limonka

½ świeżej papryki jalapeño

60 ml prostego syropu (wg przepisu na chłodnik ogórkowy, strona 260)

lód do wypełnienia shakera

woda gazowana

Przekrój limonkę na pół, dokładnie wyciśnij sok, a następnie pokrój skórkę owocu na ćwiartki. Przekrój jalapeño wzdłuż na pół i usuń nasiona. Do shakera wrzuć jalapeño, wlej sok z limonki i syrop. Wypełnij shaker lodem i energicznie wstrząśnij. Przelej do szklanki o pojemności 350 ml i dopełnij wodą gazowaną.

SZPRYCER BAZYLIKOWO-LIMONKOWY

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas przyrządzania: < 1 minuta
- Ilość porcji: 1 (1 porcja = 1 szklanka)

Pomysł picia bazylii może być dla ciebie czymś nowym, ale jej pieprzno-lukrecjowo-miętowe posmaki składają się na wyjątkowy słodko-pikantny napój.

SYROP

1½ szklanki listków bazylii

1 łyżka + 2 łyżeczki (lub 6 opakowań) słodziku Truvia

½ szklanki wody

1/8 łyżeczki sody oczyszczonej

SZPRYCER

2 łyżki świeżo wyciśniętego soku z limonki

schłodzona woda gazowana

W niewielkim naczyniu z wrzątkiem zblanszuj listki bazylii przez 8–10 sekund. Wyjmij je z wody łyżką durszlakową i natychmiast zanurz na 20 sekund w misce wody z lodem, aby je całkowicie schłodzić. Wyjmij listki z wody łyżką durszlakową i dokładnie odsącz. Przez około 30 sekund miksuj w blenderze bazylię, Truvię, wodę i sodę oczyszczoną, aż uzyskasz jednolitą masę. Przecedź mieszankę z bazylią przez gęste sitko o małych oczkach (możesz pominąć ten krok, jeśli nie przeszkadzają ci kawałki bazylii w napoju). Do wysokiego dzbanka z lodem wlej bazyliowy syrop, sok z limonki i wodę gazowaną.

NEKTAR Z GRANATÓW

- Czas przygotowania: 5 minut
- Czas przyrządzania: 0 minut
- Ilość porcji: 1 (1 porcja = 355 ml)

Sok z granatów zawiera mnóstwo zdrowych antyoksydantów, a na dodatek ma wspaniały smak.

¼ szklanki soku z granatów

¾ szklanki nektaru z mango

120 ml wody gazowanej

Do dużej szklanki wlej sok z granatów, nektar z mango i wodę gazowaną i dokładnie wymieszaj.

SYROP Z GRANATÓW

4 szklanki soku z granatów
3½ łyżki (lub 12 opakowań) słodziku Truvia
1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny

W rondelku na średnim ogniu doprowadź do wrzenia sok z granatów, Truvię i sok z cytryn. Gotuj, ciągle mieszając, aż słodzik całkowicie się rozpuści. Następnie zmniejsz płomień na średnio-mały i gotuj, aż mieszanka zmniejszy objętość do około 1½ szklanki, nabierając konsystencji zbliżonej do syropu. Zajmie to mniej więcej godzinę. Zdejmij z ognia i odstaw na 30 minut, aż ostygnie.
Przelej do szklanego słoika i ostudź całkowicie. Syrop możesz przechowywać w zakręconym słoiku w lodówce do 3 miesięcy.

GAZOWANY NAPÓJ ARBUZOWY

- Czas przygotowania: 10 minut
- Czas chłodzenia: 3 godziny
- Ilość porcji: 8 (1 porcja = 1 szklanka)

Idealnym owocem na lato jest arbuz – tym razem w szklance!

10 szklanek obranych kawałków arbuza
3 szklanki zimnej wody
1/3 szklanki świeżo wyciśniętego soku z limonki
1 łyżka + 2 łyżeczki (lub 6 opakowań) słodziku Truvia
kostki lodu do wypełnienia szklanki
8 cząstek limonki

Kawałki arbuza podziel na trzy części i zmiksuj je w blenderze z wodą w trzech partiach; każdą partię przelej do dużego dzbanka. Do każdego z nich dodaj sok

z limonki i Truvię i dokładnie wymieszaj. Wstaw do lodówki przynajmniej na 3 godziny. Kiedy napój będzie schłodzony i gotowy do podania, serwuj go w szklankach wypełnionych kostkami lodu. Jeśli chcesz, każdą szklankę możesz udekorować cząstką limonki.

VIRGIN MOJITO

- Czas przygotowania: 5 minut
- Czas chłodzenia: 0 minut
- Ilość porcji: 1 (1 porcja = 350 ml)

Ten mocktail jest tak smaczny, że możesz podawać go na przyjęciu!

połowa limonki pokrojona na małe kawałki
6 dużych listków mięty
¾ łyżeczki słodziku Truvia
Lód do wypełnienia szklanki o pojemności 355 ml
350 ml wody gazowanej

W szklance o pojemności 350 ml utrzyj słodzik z limonką i miętą (aby uwolnić ich aromat). Niemal całkowicie wypełnij szklankę lodem i zalej wodą gazowaną. Lekko zamieszaj.

ROZDZIAŁ 9

SZYBKIE PRZYSPIESZENIE – ĆWICZENIA

Czy jesteś gotów wyrzeźbić swoje ciało na nowo, uzyskać długie, beztłuszczowe mięśnie i szczuplejszą, seksowniejszą sylwetkę? W tym rozdziale przekonasz się, jak łatwo można utrzymać masę mięśniową, przyspieszyć metabolizm i szybciej spalać tłuszcz. Dzięki unikalnemu zestawowi ćwiczeń „Szybkie przyspieszenie” osiągniesz ten cel, poświęcając zaledwie 21 minut cztery razy w tygodniu. Trzyminutowa dynamiczna rozgrzewka przygotuje twoje ciało od stóp do głów, a następnie będziesz na zmianę wykonywał sześćdziesięciosekundowe zrywy i dwuminutowe ćwiczenia siłowe. Czy może być coś prostszego?

Wystarczy szybko wykonać zestaw ćwiczeń bez żadnych przerw. Pamiętaj, aby rozpocząć na odpowiednim poziomie, dzięki czemu zminimalizujesz ryzyko kontuzji i zmaksymalizujesz rezultaty. Poniższa tabelka ilustruje podstawową strukturę twojego każdorazowego treningu.

STRUKTURA SZYBKIEGO PRZYSPIESZENIA

Dynamiczna rozgrzewka	3 minuty

Ćwiczenia siłowe	2 minuty
Zryw	1 minuta
Ćwiczenia siłowe	2 minuty
Zryw	1 minuta
Ćwiczenia siłowe	2 minuty
Zryw	1 minuta
Ćwiczenia siłowe	2 minuty
Zryw	1 minuta
Ćwiczenia siłowe	2 minuty
Zryw	1 minuta
Ćwiczenia siłowe	2 minuty
Zryw	1 minuta

Pamiętaj, że będziesz mógł dostosować poziom trudności ćwiczeń do swojej kondycji fizycznej na podstawie oceny przeprowadzonej według wskazówek na stronach 133-135.

- **Uproszczona wersja:** Jeśli w większości udzieliłeś odpowiedzi A, przynajmniej przez dwa tygodnie stosuj „Uproszczoną wersję” ćwiczeń podstawowych szybkiego przyspieszenia.
- **Wersja Podstawowa:** Jeśli w większości udzieliłeś odpowiedzi B, zacznij od „Wersji podstawowej” pięciu ćwiczeń podstawowych szybkiego przyspieszenia i stosuj je przynajmniej przez dwa tygodnie.

- **Przyspiesz**: Jeśli w większości udzieliłeś odpowiedzi C, stosuj „Wersję przyspieszoną” pięciu ćwiczeń podstawowych szybkiego przyspieszenia przynajmniej przez dwa tygodnie.

Nigdy nie zmuszaj się do przejścia na wyższy poziom, jeśli nie czujesz się na to gotowy. To nie jest wyścig!

Zanim rozpoczniesz stosowanie jakiegokolwiek programu treningowego, skonsultuj się ze swoim lekarzem.

LEKCJA SŁOWNICTWA ZWIĄZANEGO Z SZYBKIM PRZYSPIESZENIEM

Postawa sportowca:

Nie musisz być profesjonalnym sportowcem, aby przyjąć postawę sportowca. Opanowanie tej prostej postawy ciała podczas ćwiczeń może zwiększyć twoje wyniki i wpłynąć na obniżenie ryzyka kontuzji. Oto, jak należy to zrobić: stań w rozkroku, tak aby odległość między stopami była mniej więcej równa szerokości bioder, lekko ugnij kolana, patrz prosto przed siebie, opuść barki, wypnij klatkę piersiową i wyprostuj plecy.

Krok w przód:

Przyjmij postawę sportowca, a następnie stojąc w rozkroku, zrób krok w przód na odległość 45-60 cm. Przednia stopa powinna płasko dotykać podłogi, a tylna – opierać się na kłębie palucha.

Dynamiczna rozgrzewka

Wykonaj sekwencję pięciu poniższych ćwiczeń dynamicznej rozgrzewki w ciągu 3 minut.

UNOSZENIE KOLAN I SKRĘTY TUŁOWIA

Angażuje: mięśnie przednie uda, talię

1. Przyjmij pozycję sportowca, uginając ramiona przed sobą, aby znalazły się na wysokości barków.
2. Unieś lewe kolano, jednocześnie robiąc w jego kierunku skręt górną częścią tułowia i starając się dosięgnąć łokciem uniesionego kolana.
3. Opuść lewą nogę i wróć do pozycji wyjściowej.
4. Powtórz ćwiczenie, angażując prawą stronę ciała: unieś prawe kolano i zrób skręt w prawo. Ten zestaw ruchów stanowi jedno powtórzenie.
5. Angażuj raz lewą, raz prawą stronę ciała przez 30 sekund.

Wersja uproszczona:
Zamiast dotykać kolan łokciami, dotykaj ich dłońmi.

KOPANIE POŚLADKÓW

Angażuje: tylne mięśnie ud

1. Przyjmij pozycję sportowca, ale tak, aby odległość między stopami była większa niż szerokość bioder i wyciągnij ręce przed siebie na wysokość barków.
2. Jednym płynnym ruchem ugnij ramiona i przyciągnij łokcie do boków, a prawą nogą zrób wykop w tył, aby piętą dotknąć – albo sięgnąć jak najbliżej – pośladka.
3. Ponownie wyprostuj ramiona na wysokość barków i postaw prawą stopę na podłodze.
4. Powtórz ćwiczenie, angażując lewą stronę ciała, przyciągając łokcie do boków i robiąc wykop lewą nogą w tył, starając się dotknąć pośladka, a następnie postaw lewą stopę z powrotem na podłodze.
5. Angażuj raz lewą, raz prawą stronę ciała przez 30 sekund.

<u>DOTYKANIE PIĘT</u>

Angażuje: przednie mięśnie ud, talię

1. Przyjmij pozycję sportowca z ramionami uniesionymi nad głową.

2. Jednym ruchem unieś lewą stopę przed sobą, uginając lewe kolano i kierując stopę w prawo, a jednocześnie opuść prawą rękę i dotknij lewej pięty.
3. Opuść lewą stopę na podłogę i ponownie unieś ramię nad głowę.
4. Powtórz ćwiczenie, angażując drugą stronę ciała, unosząc prawą stopę i dotykając jej lewą dłonią, a następnie powracając do pozycji wyjściowej. Ten zestaw ruchów stanowi jedno powtórzenie.

5. Angażuj raz lewą, raz prawą stronę ciała przez 30 sekund.

Wersja uproszczona:
Unieś ręce na wysokość barków, ugnij łokcie i dotknij kolana zamiast kostki.

WYMACH W BOK

Angażuje: wewnętrzne i zewnętrzne mięśnie ud, talię

1. Stań na lewej nodze, prawą lekko unosząc przed sobą nad podłogą i przyciągając ręce do boków, dla zachowania równowagi.
2. Zrób wymach prawą nogą w lewo, jakbyś chciał pchnięciem stopy

zamknąć drzwi, jednocześnie robiąc wymach rękami w przeciwnym kierunku. Ręce pomogą ci zachować równowagę. Jeśli masz problem z zachowaniem równowagi, możesz oprzeć się o blat lub ścianę.

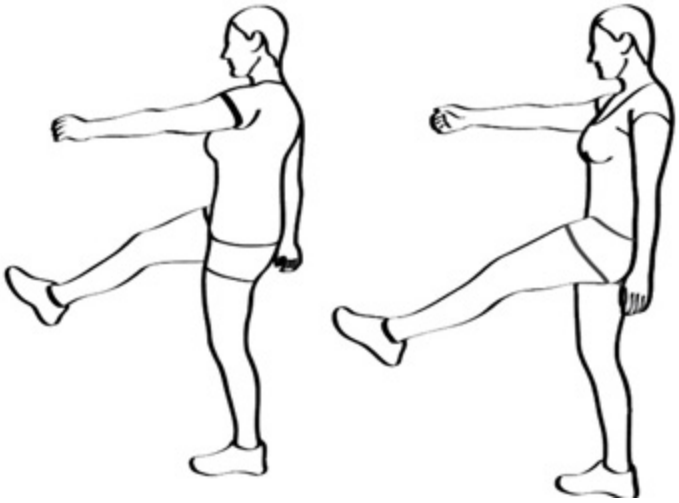
3. Nie przerywając, przesuń nogę z powrotem w prawo – jak najwyżej – a jednocześnie przesuń ręce z powrotem w lewo. Ten zestaw ruchów stanowi jedno powtórzenie.
4. Wymach prawą nogą w lewo i w prawo wykonuj przez 30 sekund, a następnie powtórz ćwiczenie, robiąc wymach lewą nogą w prawo i w lewo przez 30 sekund.

Wersja uproszczona:
Jedną ręką przytrzymaj się oparcia krzesła, a drugą połóż na biodrze

MARSZ FRANKENSTEINA

Angażuje: przednie i tylne mięśnie ud

1. Przyjmij pozycję sportowca, a następnie unieś przed sobą wyprostowaną prawą nogę i spróbuj dotknąć palców prawej stopy końcami palców lewej ręki.



2. Opuść prawą nogę i lewą rękę.
3. Unieś przed sobą wyprostowaną lewą nogę i spróbuj dotknąć palców lewej stopy końcami palców prawej ręki.
4. Opuść lewą nogę i prawą rękę, wracając do pozycji wyjściowej. Ten zestaw ruchów stanowi jedno powtórzenie.
5. Angażuj raz lewą, raz prawą stronę ciała przez 30 sekund.

Zrywy

Te sześćdziesięciosekundowe zrywy przyspieszą pracę serca i metabolizm. Poniżej przedstawiam dziesięć prostych sposobów wykonywania tych ćwiczeń. Na pewno znajdziesz wśród nich jeden, który ci się spodoba

i będzie odpowiedni dla twojego poziomu sprawności fizycznej. Każdego dnia, w którym ćwiczysz, wybieraj jedną opcję zrywu na dany dzień albo mieszaj ze sobą kilka różnych. To zależy od ciebie.

1. **Szybki marsz**: idź najszybciej, jak tylko potrafisz.
2. **Wejście pod górę**: idź pod górę najszybciej, jak tylko potrafisz.
3. **Sprint**: biegnij, jakby gonił cię bandyta z nożem.
4. **Wchodzenie/wbieganie po schodach:** żwawo wchodź lub wbiegaj po schodach. Kiedy stanie się to dla ciebie proste, spróbuj przeskakiwać po dwa stopnie na raz.
5. **Bieganie w miejscu**: biegnąc w miejscu, unoś kolana na wysokość klatki piersiowej.
6. **Step up/step down:** wejdź na stopień lub podwyższenie jedną stopą, potem drugą, a następnie zejdź, zdejmując najpierw jedną stopę, a potem drugą. Wykonuj to ćwiczenie najszybciej, jak potrafisz.
7. **Unoszenie kolan**: wejdź na stopień lub podwyższenie jedną stopą, uginając nogę w kolanie. Kolano drugiej nogi unieś ku klatce piersiowej, a następnie opuść, lekko dotykając stopą podłogi i ponownie unieś kolano ku klatce piersiowej. Podnoś i opuszczaj kolano przez 30 sekund. Następnie zamień nogi: zejdź ze stopnia, postaw na nim drugą stopę i unoś kolano drugiej nogi przez pozostałe 30 sekund.
8. **Pajacyki**: wiesz, co masz robić. Jeśli nie jesteś gotowy na pajacyki, przyjmij pozycję sportowca i zamiast skakać, po prostu wspinaj się na palce i rób wymachy rąk nad głową.
9. **Szybkie stopy**: to ćwiczenie przypomina popularny element treningu piłkarskiego. Przyjmij pozycję sportowca, ale tak, aby odległość między stopami była większa niż szerokość bioder, pochyl górną część ciała lekko w przód i biegnij w miejscu tak szybko, jak potrafisz.

10. **Skłony i podskoki:** przyjmij pozycję sportowca, ale tak, aby odległość między stopami była większa niż szerokość bioder i unieś obie ręce nad głowę. Zrób skłon i dotknij palców u nóg, a robiąc wyprost, podskocz i unieś ręce nad głowę. Pamiętaj, aby kolana pozostały lekko ugięte, kiedy lądujesz i natychmiast rób kolejny skłon.

WSKAZÓWKA DO ĆWICZEŃ

Oddychaj swobodnie!

Wiele osób wstrzymuje oddech podczas ćwiczeń, ale ten nawyk może wywoływać zawroty głowy i napinanie pleców, a w rezultacie ćwiczenia mogą wydawać się trudniejsze, niż są w rzeczywistości. Pamiętaj o normalnym oddechu, a unikniesz kontuzji i ułatwisz sobie trudniejsze ćwiczenia.

Ćwiczenia siłowe

Niezależnie od swojego poziomu sprawności, najlepiej opanować pięć ćwiczeń podstawowych szybkiego przyspieszenia, zanim przejdziesz do ćwiczeń zaawansowanych.

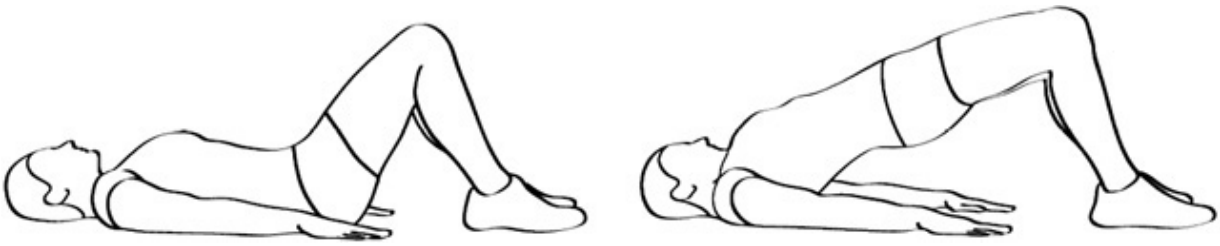
Ćwiczenia podstawowe szybkiego przyspieszenia

MOSTEK

Angażuje: pośladki, tylne mięśnie ud i mięśnie podtrzymujące dolną część kręgosłupa

Wersja podstawowa:

1. Połóż się na plecach na podłodze i ugnij nogi w kolanach.
2. Wypchnij miednicę i unieś biodra nad podłogę, wyprostowując ciało od barków do kolan.
3. Wytrzymaj przez 30 sekund, a następnie odpocznij przez 10 sekund. Powtórz jeszcze dwa razy.



Wersja uproszczona: Nie unoś bioder nad podłogę. Po prostu wypchnij miednicę, aby poczuć, że plecy dotykają podłogi.

Przyspiesz: Unosząc biodra, podnieś prawą stopę i wyprostuj prawą nogę, trzymając ją równolegle do lewej. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie opuść prawą stopę, wyprostuj lewą nogę i wytrzymaj przez 15 sekund. Opuść lewą stopę, odpocznij przez 10 sekund i powtórz całą sekwencję.

DESKA

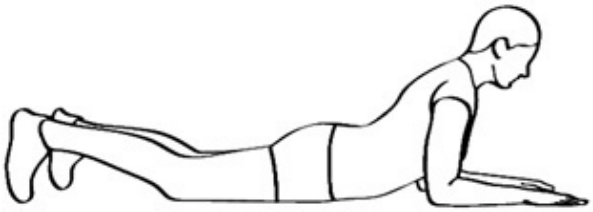
Angażuje: talię, klatkę piersiową, przednie mięśnie barków, tylne mięśnie ramion

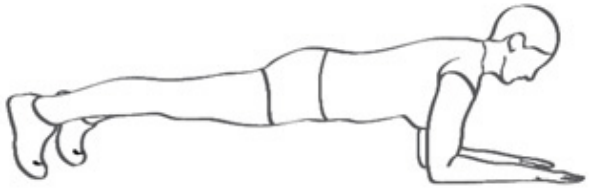
Wersja podstawowa:

1. Połóż się twarzą do ziemi, opierając się na czubkach palców u nóg i ramionach.
2. Wciągnij brzuch i unieś biodra, aby ciało utworzyło linię prostą od barków do bioder – czyli deskę. Łokcie powinny być zgięte pod kątem

90 stopni bezpośrednio pod barkami. Plecy proste – pamiętaj, aby pośladki nie wystawały ponad linię ciała, a biodra nie opadały poniżej.

3. Napinaj mięśnie brzucha i utrzymuj tę pozycję. Nie zapominaj o oddechu.
4. Wytrzymaj przez 30 sekund, a następnie odpocznij przez 10 sekund. Powtórz jeszcze dwa razy.





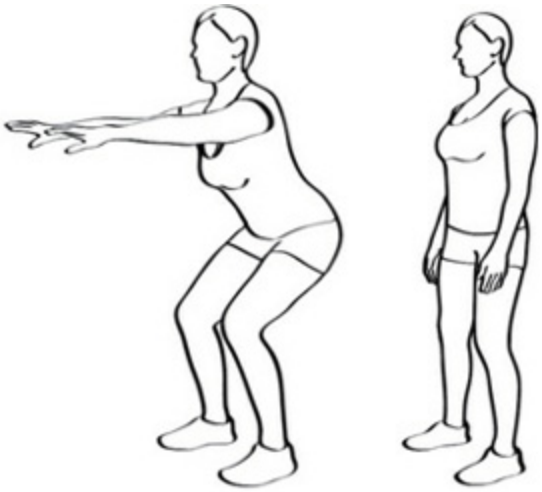
Wersja uproszczona: Utrzymując pozycję ciała, dotykaj kolanami podłogi.

Przyspiesz: Utrzymując pozycję ciała, wyprostuj ramiona, jak podczas robienia pompek.

LEKCJA SŁOWNICTWA ZWIĄZANEGO Z SZYBKIM PRZYSPIESZENIEM

Centrum ciała a talia: na czym polega różnica między centrum ciała a talią? Słowem *talia* określamy zazwyczaj „sześciopak” – mięśnie brzucha i boki. *Centrum ciała* obejmuje również grupę mięśni podtrzymujących kręgosłup.

PÓŁPRZYSIAD



Angażuje: pośladki, przednie i tylne mięśnie ud, centrum ciała

Wersja podstawowa:

1. Przyjmij pozycję sportowca i napnij mięśnie talii, opuszczając pośladki, jakbyś zamierzał usiąść na krześle. Nie opuszczaj bioder poniżej poziomu kolan i nie wysuwaj kolan dalej w przód niż sięgają palce u nóg. Dla zachowania równowagi wyciągnij przed siebie ramiona.
2. Napnij mięśnie pośladków i ud, aby wrócić do pozycji stojącej.
3. Wykonaj tyle półprzysiadów, ile zdołasz w czasie 30 sekund, a następnie odpocznij przez 10 sekund. Powtórz jeszcze dwa razy.

Wersja uproszczona: Postaw za sobą krzesło, którego będziesz na moment dotykał pośladkami, tuż przed powrotem do pozycji stojącej.

Przyspiesz: Gdy wrócisz do pozycji stojącej, unieś ręce nad głowę albo wykonaj podskok.

WYKROK STATYCZNY

Angażuje: łydki, przednie i tylne mięśnie ud, wewnętrzne i zewnętrzne mięśnie ud, pośladki

Wersja podstawowa:

1 Przyjmij pozycję *krok w przód*, wysuwając prawą stopę.

2. Opuść biodra tak nisko, aby lewe kolano niemal dotykało podłogi. Pamiętaj, że prawe kolano powinno tworzyć linię prostą z palcami prawej stopy, ale nie wysuwać się przed nie.

3. Wracając do pozycji stojącej, angażuj mięśnie nóg.

4. Wykonaj to ćwiczenie tyle razy, ile zdołasz w czasie 30 sekund, a następnie powtórz je, angażując drugą stronę ciała – również przez 30 sekund. Powtórz jeszcze jeden raz, angażując raz jedną, raz drugą stronę ciała.

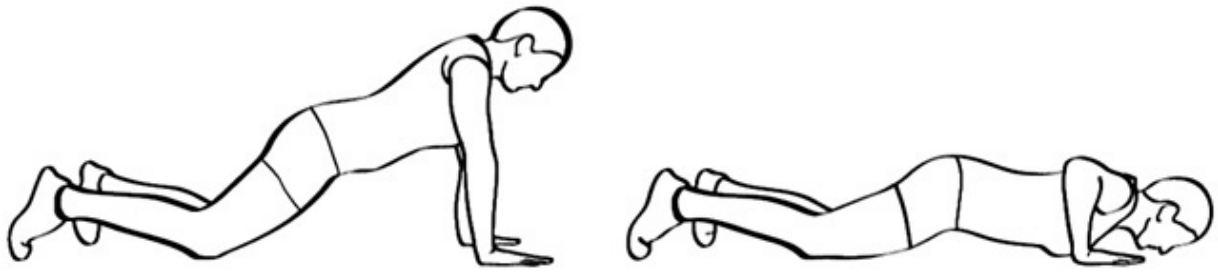
Przyspiesz: Po powrocie do pozycji stojącej, unieś ramiona nad głowę.

<u>POMPKI</u>

Angażują: klatkę piersiową, przednie mięśnie barków, tylne mięśnie ramion, talię

Wersja podstawowa:

1. Przyjmij pozycję do pompek z dłońmi ułożonymi na podłodze nieco szerzej niż barki i z kolanami opartymi na podłodze. Napnij mięśnie talii i utrzymuj ciało wyprostowane od kolan do głowy, jak w ćwiczeniu *deska.* Pośladki nie powinny wystawać ponad linię ciała ani opadać poniżej.
2. Ugnij łokcie obniżając się ku ziemi, cały czas utrzymując ciało wyprostowane.
3. Odepchnij się i wróć do pozycji wyjściowej, wciąż utrzymując ciało w tej samej pozycji.
4. Wykonaj to ćwiczenie tyle razy, ile zdołasz w czasie 30 sekund, a następnie odpocznij przez 10 sekund. Powtórz jeszcze dwa razy.



Przyspiesz: Zacznij z kolanami uniesionymi nad podłogą i podwiniętymi palcami u nóg

Wersja uproszczona:
Zamiast leżeć twarzą do ziemi, stań naprzeciwko ściany i oprzyj o nią dłonie na wysokości barków, ale ułożone nieco szerzej niż barki. Odsuń stopy o 30-60 cm od ściany tak, abyś pochylał się pod pewnym kątem. Odepchnij się od ściany na całą długość ramion, a następnie wróć do pozycji wyjściowej.

WSKAZÓWKA DO ĆWICZEŃ

Uginaj je. Aby zmniejszyć ryzyko kontuzji podczas treningu siłowego, unikaj przeprostowywania kolan i łokci. Utrzymuj lekkie ugięcie, chroniąc w ten sposób stawy.

Ćwiczenia zaawansowane szybkiego przyspieszenia

KRZESEŁKO

Angażuje: przednie i tylne mięśnie ud, pośladki, łydki

Wersja podstawowa:

1. Oprzyj plecy płasko o ścianę, a stopy ułóż na podłodze tak, aby odległość między nimi była równa szerokość bioder, w odległości około 60 cm od ściany. Osuwaj się po ścianie do momentu, aż biodra będą pod kątem 90 stopni, a kolana znajdą się wprost nad kostkami. Jeśli to konieczne, zmień ułożenie stóp, aby kolana znalazły się w jednej linii z kostkami.
2. Utrzymaj tę pozycję przez 30 sekund, a następnie odpocznij przez 10 sekund. Powtórz jeszcze dwa razy.

Przyspiesz: Utrzymaj pozycję „krzesełko” przez 50 sekund, a następnie odpocznij przez 10 sekund. Powtórz jeszcze jeden raz.

Wersja uproszczona:
Nie osuwaj się po ścianie
aż tak nisko.

DESKA BOKIEM

Angażuje: talię, barki, tylne mięśni ramion, centrum ciała

Wersja podstawowa:

1. Połóż się na lewym boku, z lewym przedramieniem opartym o podłogę i z łokciem znajdującym się pod lewym barkiem. Nogi trzymaj wyprostowane, tak aby prawa przylegała od góry do lewej.
2. Napnij mięśnie talii, unosząc biodra i kolana znad podłogi, aby całe ciało utworzyło linię prostą. Głowę utrzymuj w jednej linii z kręgosłupem, pamiętając, aby biodra nie wystawały ponad linię ciała ani nie opadały poniżej.
3. Wytrzymaj przez 30 sekund, a następnie wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie, angażując drugą stronę ciała. Powtórz sekwencję jeszcze jeden raz, angażując raz jedną, raz drugą stronę ciała.

Przyspiesz: Unieś biodra znad podłogi, a następnie unieś górną nogę o kilka centymetrów od drugiej. Unieś ramię, którym się nie podpierasz, aby utworzyć „gwiazdę”.

Wersja uproszczona:
Połóż prawe kolano na podłodze przed lewym, aby zachować równowagę.

WYKROK CHODZONY

Angażuje: łydki, przednie i tylne mięśnie ud, wewnętrzne i zewnętrzne mięśnie ud, biodra, pośladki

Wersja podstawowa:

1. Przyjmij pozycję sportowca.
2. Wysuń lewą stopę w przód i obniż biodra, tak aby prawe kolano niemal dotykało podłogi. Lewe kolano nie powinno sięgać dalej niż palce u lewej nogi.
3. Napnij mięśnie nóg i jednym płynnym ruchem, robiąc krok w przód prawą nogą, wróć do pozycji stojącej.
4. Obniż biodra, tak aby lewe kolano niemal dotykało podłogi. Prawe kolano nie powinno sięgać dalej niż palce u prawej nogi.
5. Powtarzaj ćwiczenie, angażując na przemian obie strony ciała.
6. Wykonaj tyle powtórzeń, ile zdołasz w ciągu 30 sekund, a następnie odpocznij przez 10 sekund. Powtórz jeszcze dwa razy.

Przyspiesz: Wróciwszy do pozycji stojącej, przyciągnij kolano nogi znajdującej się z tyłu do klatki piersiowej i unieś przeciwne ramię nad głowę.

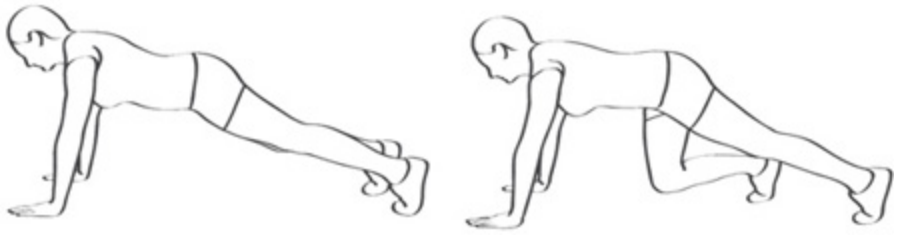
Wersja uproszczona: Nie obniżaj tak bardzo bioder.

WSPINACZKA GÓRSKA

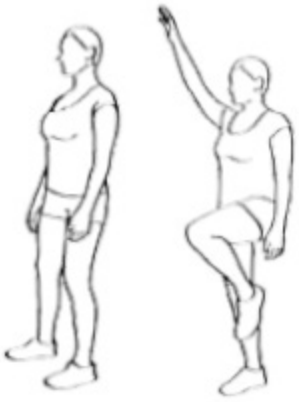
Angażuje: klatkę piersiową, przednie mięśnie barków, tylne mięśnie ramion, przednie i tylne mięśnie ud, pośladki, talię

Wersja podstawowa:

1. Przyjmij pozycję do pompek, z wyprostowanymi ramionami, dłońmi ułożonymi bezpośrednio pod barkami i podwiniętymi palcami u nóg. Ciało powinno tworzyć linię prostą, tak aby pośladki nie wystawały ponad linię ciała ani nie opadały poniżej.
2. Przysuń prawe kolano do klatki piersiowej, pozwalając, aby kłąb palucha prawej stopy dotykał podłogi.
3. Wróć do pozycji wyjściowej, a następnie przysuń lewe kolano do klatki piersiowej, pozwalając, aby kłąb palucha lewej stopy dotykał podłogi.
4. Powtarzaj ćwiczenie, angażując raz jedną, raz drugą stronę ciała przez 30 sekund, a następnie odpocznij przez 10 sekund. Powtórz jeszcze dwa razy.



Przyspiesz: Podskakuj i w powietrzu zamieniaj nogi, angażując raz jedną, raz drugą stronę ciała.



Wersja uproszczona:
Przyjmij pozycję sportowca. Unieś wyprostowane prawe ramię nad głowę, jednocześnie podnosząc lewe kolano. Wróć do pozycji wyjściowej, a następnie podnieś lewe ramię i prawe kolano.

WYKROK Z OBROTEM

Angażuje: łydki, przednie i tylne mięśnie ud, wewnętrzne i zewnętrzne mięśnie ud, pośladki, talię, centrum ciała

Wersja podstawowa:

1. Przyjmij pozycję *krok w przód*, wysuwając lewą stopę i ugnij ramiona, tak aby ręce znalazły się w linii prostej z barkami.
2. Obniż biodra, tak aby prawe kolano zbliżyło się do podłogi. Jednocześnie górną częścią ciała wykonaj obrót w lewo.
3. Wróć do pozycji wyjściowej.
4. Wykonaj tyle powtórzeń, ile zdołasz w ciągu 30 sekund, a następnie powtarzaj ćwiczenie przez 30 sekund, angażując drugą stronę ciała. Powtórz sekwencję jeszcze jeden raz, angażując raz jedną, raz drugą stronę ciała.

Wersja uproszczona: Robiąc wykrok, nie obniżaj tak bardzo bioder.

Przyspiesz: Robiąc górną częścią ciała obrót w lewo, wyprostuj prawe ramię.

Możesz ćwiczyć w siłowni

Jeśli wolisz, możesz ćwiczyć w siłowni. Dla urozmaicenia, możesz pracować nad tymi samymi mięśniami, stosując sprzęt dostępny w większości tego typu obiektów. Podobnie jak w przypadku poszczególnych elementów tego programu treningu siłowego, również ćwiczenia wykonywane na przyrządach możesz dostosować do swojego poziomu sprawności. W wersji uproszczonej stosuj mniejsze obciążenia lub wykonuj mniej powtórzeń. W wersji przyspieszonej, stosuj większe obciążenia lub wykonuj więcej powtórzeń.

ZALECENIA DOTYCZĄCE TRENINGU SIŁOWEGO NA PRZYRZĄDACH OPOROWYCH

Wybór ćwiczeń	Wykonuj 8-10 ćwiczeń na przyrządach oporowych, łącznie angażujące wszystkie główne grupy mięśni.
Opór w ćwiczeniach	Stosuj taki opór, który pozwoli ci wykonanie przynajmniej 8, ale nie więcej niż 12 powtórzeń.
Postępy w ćwiczeniach	Zwiększaj opór o około 5% za każdym razem, kiedy wykonasz 12 lub więcej powtórzeń danego ćwiczenia.
Sekwencje ćwiczeń	Wykonuj jedną pełną sekwencję każdego ćwiczenia.
Tempo ćwiczeń	Ćwicz w kontrolowanym tempie około 6 sekund na jedno powtórzenie, czyli 3 sekundy na każde podniesienie i 3 sekundy na opuszczenie.
Zakres wykonywanego	Każde powtórzenie wykonuj w pełnym zakresie, ale nigdy nie zmuszaj się do bolesnych pozycji podczas

ćwiczenia	treningu.
Oddychanie w czasie ćwiczeń	Rób wydech podczas każdego podnoszenia i wdech podczas każdego opuszczania; nigdy nie wstrzymuj oddechu.

Jeśli nie wiesz, z jakich urządzeń skorzystać, poproś o pomoc osobistego trenera albo pracownika siłowni.

Możesz pokazać mu ćwiczenia z powyższego rozdziału, żeby upewnić się, że zaproponuje ci przyrządy angażujące odpowiednie mięśnie.

Nie zwalniaj

Już po dwóch tygodniach treningu „Szybkie przyspieszenie”, poczujesz że masz więcej siły, energii i harmonii. Będziesz tracił na wadze, nie tracąc beztłuszczowej masy mięśniowej, która nadaje ciału kształt. Tak szybkie rezultaty wzmacniają motywację, dzięki której znacznie łatwiej trzymać się odpowiedniej rutyny. A kiedy regularnie poświęcasz 21 minut cztery razy w tygodniu na „Szybkie przyspieszenie”, spalanie tłuszczu i utrata wagi również przyspiesza.

DWUTYGODNIOWY PLAN „SZYBKIEGO PRZYSPIESZENIA”

ĆWICZENIA PODSTAWOWE – tydzień 1

Dzień 1	Dzień 2 Sześciodniowe doładowanie	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Jednodniowy rozruch Odpoczynek i relaks	Dynamiczna rozgrzewka	Odpoczynek i relaks	Dynamiczna rozgrzewka	Odpoczynek i relaks	Dynamiczna rozgrzewka	Dynamiczna rozgrzewka
	Podstawowy mostek		Podstawowe pompki		Podstawowy wykrok statyczny	Podstawowa deska
	Szybki marsz		Bieganie w miejscu		Szybki marsz	Bieganie w miejscu
	Podstawowa deska		Podstawowy półprzysiad		Podstawowy mostek	Podstawowe pompki
	Szybki marsz		Bieganie w miejscu		Szybki marsz	Bieganie w miejscu
	Podstawowy półprzysiad		Podstawowa deska		Podstawowy półprzysiad	Podstawowa deska
	Szybki marsz		Bieganie w miejscu		Szybki marsz	Bieganie w miejscu
	Podstawowe pompki		Podstawowy wykrok statyczny		Podstawowy wykrok statyczny	Podstawowe pompki
	Szybki marsz		Bieganie w miejscu		Szybki marsz	Bieganie w miejscu
	Podstawowy wykrok statyczny		Podstawowe pompki		Podstawowy mostek	Podstawowa deska
	Szybki marsz		Bieganie w miejscu		Szybki marsz	Bieganie w miejscu
	Podstawowa deska		Podstawowy półprzysiad		Podstawowy półprzysiad	Podstawowe pompki
	Szybki marsz		Bieganie w miejscu		Szybki marsz	Bieganie w miejscu

DWUTYGODNIOWY PLAN „SZYBKIEGO PRZYSPIESZENIA”

ĆWICZENIA PODSTAWOWE – tydzień 2

Dzień 1	Dzień 2 Sześciodniowe doładowanie	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Jednodniowy rozruch Odpoczynek i relaks	Dynamiczna rozgrzewka	Odpoczynek i relaks	Dynamiczna rozgrzewka	Odpoczynek i relaks	Dynamiczna rozgrzewka	Dynamiczna rozgrzewka
	Podstawowy półprzysiad		Podstawowe pompki		Podstawowy wykrok statyczny	Podstawowe pompki
	Step up/step down		Unoszenie kolan		Step up/step down	Unoszenie kolan
	Podstawowy wykrok statyczny		Podstawowy mostek		Podstawowy półprzysiad	Podstawowa deska
	Step up/step down		Unoszenie kolan		Step up/step down	Unoszenie kolan
	Podstawowa deska		Podstawowy deska		Podstawowy mostek	Podstawowa deska
	Step up/step down		Unoszenie kolan		Step up/step down	Unoszenie kolan
	Podstawowy półprzysiad		Podstawowy wykrok statyczny		Podstawowy wykrok statyczny	Podstawowe pompki
	Step up/step down		Unoszenie kolan		Step up/step down	Unoszenie kolan
	Podstawowy wykrok statyczny		Podstawowe pompki		Podstawowy półprzysiad	Podstawowa deska
	Step up/step down		Unoszenie kolan		Step up/step down	Unoszenie kolan
	Podstawowa deska		Podstawowy półprzysiad		Podstawowy mostek	Podstawowa deska
	Step up/step down		Unoszenie kolan		Step up/step down	Unoszenie kolan

DWUTYGODNIOWY PLAN „SZYBKIEGO PRZYSPIESZENIA”

ĆWICZENIA ZAAWANSOWANE – tydzień 1

Dzień 1	Dzień 2 Sześciodniowe doładowanie	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Jednodniowy rozruch Odpoczynek i relaks	Dynamiczna rozgrzewka	Odpoczynek i relaks	Dynamiczna rozgrzewka	Odpoczynek i relaks	Dynamiczna rozgrzewka	Dynamiczna rozgrzewka
	Wykrok chodzony		Wspinaczka górska		Podstawowy półprzysiad	Wspinaczka górska
	Szybkie stopy		Pajacyki		Sprint	Wejście pod górę
	Deska bokiem		Podstawowy wykrok statyczny		Wykrok z obrotem	Deska bokiem
	Szybkie stopy		Pajacyki		Sprint	Wejście pod górę
	Podstawowy półprzysiad		Deska bokiem		Krzesełko	Podstawowe pompki
	Szybkie stopy		Pajacyki		Sprint	Wejście pod górę
	Wspinaczka górska		Wykrok z obrotem		Podstawowy wykrok statyczny	Podstawowa deska
	Szybkie stopy		Pajacyki		Sprint	Wejście pod górę
	Krzesełko		Podstawowa deska		Podstawowy półprzysiad	Deska bokiem
	Szybkie stopy		Pajacyki		Sprint	Wejście pod górę
	Podstawowe pompki		Podstawowy półprzysiad		Wykrok chodzony	Podstawowe pompki
	Szybkie stopy		Pajacyki		Sprint	Wejście pod górę

DWUTYGODNIOWY PLAN „SZYBKIEGO PRZYSPIESZENIA”

ĆWICZENIA ZAAWANSOWANE – tydzień 2

Dzień 1	Dzień 2 Sześciodniowe doładowanie	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Jednodniowy rozruch Odpoczynek i relaks	Dynamiczna rozgrzewka	Odpoczynek i relaks	Dynamiczna rozgrzewka	Odpoczynek i relaks	Dynamiczna rozgrzewka	Dynamiczna rozgrzewka
	Wspinaczka górska		Wykrok chodzony		Podstawowy półprzysiad	Wspinaczka górska
	Wbieganie po schodach		Skłony i podskoki		Unoszenie kolan	Sprint
	Wykrok chodzony		Podstawowa deska		Wykrok z obrotem	Deska bokiem
	Szybkie stopy		Bieganie w miejscu		Pajacyki	Szybkie stopy
	Podstawowe pompki		Podstawowy półprzysiad		Krzesełko	Podstawowe pompki
	Wbieganie po schodach		Skłony i podskoki		Step up/step down	Wbieganie po schodach
	Deska bokiem		Deska bokiem		Wykrok chodzony	Podstawowa deska
	Szybkie stopy		Bieganie w miejscu		Unoszenie kolan	Sprint
	Wykrok z obrotem		Krzesełko		Podstawowy półprzysiad	Wspinaczka górska
	Wbieganie po schodach		Skłony i podskoki		Pajacyki	Szybkie stopy
	Wspinaczka górska		Podstawowe pompki		Podstawowy wykrok statyczny	Podstawowa deska
	Szybkie stopy		Bieganie w miejscu		Step up/step down	Wbieganie po schodach

CZĘŚĆ III

DIETA NOCNA

NA CAŁE ŻYCIE!

ROZDZIAŁ 10

JEDZENIE NA MIEŚCIE WEDŁUG DIETY NOCNEJ

Życie jest pełne szczęśliwych, ekscytujących okazji, a zdecydowana większość z nich kręci się wokół – tak, zgadłeś – jedzenia. Obiad na mieście z przyjaciółmi, wspólne posiłki podczas wakacji, spotkania z klientami przy lunchu, przyjęcia weselne i urodzinowe, oglądanie filmu, a nawet wyjście na mecz baseballa to wydarzenia, w których jedzenie odgrywa drugoplanową, jeśli nie główną rolę. Możesz nauczyć się czerpać przyjemność z wszystkich tych wydarzeń, nie rezygnując ze spalania tłuszczu. Dzięki prostym wskazówkom zawartym w niniejszym rozdziale, będziesz tracił na wadze, żyjąc pełnią życia. Czyż nie o to właśnie chodzi?

Jedzenie na mieście w dniu jednodniowego rozruchu

Co zrobić, jeśli jednodniowy rozruch wypada w dniu, kiedy akurat musisz wyjechać z miasta w interesach? Albo odwiedzasz niedomagającą babcię, która nigdy nawet nie słyszała o sproszkowanym białku? A może spędzisz znaczną część dnia na lotnisku? Nie martw się. Trzymanie się

jednodniowego rozruchu, kiedy jesteś poza domem jest łatwiejsze, niż sądzisz. Wymaga tylko trochę planowania, przygotowania i wiedzy.

Jedną z najlepszych rzeczy, jakie możesz zrobić, aby nie dać się zaskoczyć koniecznością wyjazdu w dniu jednodniowego rozruchu jest zaopatrzenie się w pojedyncze opakowania sproszkowanego białka i suplementu z błonnikiem – jeśli używasz *Physicians Protein Mix* [Lekarska mieszanka proteinowa], nie będzie ci potrzebna oddzielny suplement z błonnikiem, ponieważ jest on zawarty w tej mieszance i podzielony na pojedyncze porcje – ewentualnie możesz trzymać pod ręką saszetkę ze swoimi ulubionymi smakami *Physicians Protein Smoothies* [Lekarskie smoothie proteinowe]. Potrzebna ci będzie porcja na jeden dzień, więc nie zajmie wiele miejsca w torebce, teczce czy walizce. Te mieszanki są lekkie, więc nie grozi ci dopłata za nadbagaż.

Dzięki temu, będąc w odwiedzinach u babci, będziesz mógł wsypać sproszkowane białko do blendera razem z dowolnymi owocami, jakie będzie miała w domu i dodać trochę mleka lub nawet wody, aby przygotować jakieś znośne smoothie. Albo, jeśli używasz *Physicians Protein Smoothies* [Lekarskie smoothie proteinowe], wybierz taki smak, na jaki masz ochotę, dodaj wody i wstrząśnij – nie potrzebujesz do tego blendera. Może nie jest to tak pomysłowe, jak smoothie, które przyrządzasz w domu, ale wystarczy w razie konieczności, aby pobudzić metabolizm i schudnąć w czasie snu.

OPOWIEŚCI CENTYMETRA KRAWIECKIEGO

W czasie wakacji wybrałem się w odwiedziny do teściów, więc zabrałem ze sobą trochę sproszkowanego białka potrzebnego na jednodniowy rozruch. W zamrażarce mieli mrożone owoce i chude

mleko, więc po prostu wrzuciłem to do ich blendera i voilà! To była najprostsza rzecz pod słońcem.

– Josh, 37 lat, stracił prawie 12 kilogramów i nosi spodnie w rozmiarze 34 zamiast 38

A co jeśli nie masz pod ręką blendera ani *Physicians Protein Smoothies* [Lekarskie smoothie proteinowe]? Możesz być pewny, że smoothie stały się tak popularne, że niezależnie od tego, czy jesteś w Peorii, Tuscaloosie, Albuquerque, czy na hawajskiej wyspie Maui, wszędzie z łatwością znajdziesz sklep ze smoothie. Znajdziesz je również w Londynie, w Japonii i Korei, na Filipinach, a nawet w Dubaju. Wiele lotnisk posiada automaty ze smoothie. Te owocowe koktajle pojawiają się także w menu w sieciach restauracji *fast food* i kawiarni, a także w sklepach spożywczych.

Ale koktajl koktajlowi nierówny. Przepisy znajdujące się w tej książce oraz „Tabela składników do smoothie” zostały starannie opracowane – wiele pracy włożono w udoskonalanie mieszanek, aby osiągnąć jak najlepszy efekt. Czy sądzisz, że właściciele lokalnego sklepiku ze smoothie posiadają tytuł lekarza, pomogli tysiącom ludzi schudnąć, konsultują się z dyplomowanym dietetykiem, znają wpływ beztłuszczowych mięśni na utratę wagi, rozumieją, że białko jest budulcem mięśni, są świadomi zagrożeń związanych z „syndromem skurczenia mięśni” albo analizują najświeższe wyniki badań nad uczuciem sytości? Raczej nie.

Niektóre ze sprzedawanych przez nich smoothie są istnymi bombami tłuszczu, praktycznie pozbawionymi białka i błonnika. Dołożą ci kilogramów, a za chwilę znowu będziesz głodny. Nawet tak zwane „smoothie odchudzające”, choć jego nazwa brzmi tak zdrowo, może w rzeczywistości przyczyniać się do „syndromu skurczenia mięśni” i tych

obfitych krągłości w biodrach. Jak zatem można rozszyfrować menu, abyś wiedział, co zamawiać?

Na szczęście większość menu zawiera kilka zdrowych opcji. Musisz tylko sprytnie wybierać i zamawiać. Ogólnie rzecz biorąc, jeśli szukasz czegoś, co pobudzi organizm do spalania tłuszczu, wybieraj smoothie o prostym składzie. Im mniej składników, tym lepiej. Jeśli w całej karcie nie widzisz niczego, co nadawałoby się na jednodniowy rozruch, nie bój się zamówić czegoś spoza menu. Jeśli zamówisz smoothie przyrządzone wyłącznie z poniższych składników, powinno ci to wyjść na zdrowie:

- białko serwatkowe lub sojowe – 20-30 gramów białka
- błonnik – przynajmniej 5 gramów
- niskotłuszczowe mleko (1%), beztłuszczowe mleko, mleko sojowe, woda albo lód
- świeże lub mrożone owoce niezalane syropem
- beztłuszczowy jogurt

Dla ułatwienia, przeanalizowałam dane dotyczące składników odżywczych z najpopularniejszych sieci dystrybucji smoothie, restauracji *fast food*, kawiarni i sklepów spożywczych, dzięki czemu w niniejszym rozdziale znajdziesz najlepsze opcje wyselekcjonowane na podstawie tej analizy. Zamawiaj lub kupuj zalecane tutaj porcje smoothie. Do niektórych i tak będziesz musiał dodać odżywkę białkową lub błonnikową, aby nadawały się do celów jednodniowego rozruchu. Niektóre produkty zawierają wartości odżywcze, a inne nie, więc zawsze miej przy sobie własne torebki z porcjami białka i błonnika. Pamiętaj, że takie smoothie przeznaczone są wyłącznie na sytuacje wyjątkowe. Nie przyzwyczajaj się do nich.

Smoothies w podróży

* Dodaj porcję odżywki białkowej (albo kilka), aby uzyskać 20-30 gramów białka

** Dodaj porcję odżywki błonnikowej (albo kilka) aby uzyskać przynajmniej 5 gramów błonnika

Jamba Juice (porcja: 473 ml)

Wartości odżywcze:

białko sojowe: 8 gramów białka

białko serwatkowe: 10 gramów białka

błonnik: 7 gramów błonnika

Smak	Białko (gr)	Błonnik (gr)
Berry Blend (Mix jagodowy)	11*	6
Peach Mango (brzoskwinia, mango)	11*	6
Strawberry Raspberry Banana (truskawka, malina, banan)	11*	7
Protein Berry Workout (Trening białkowo-jagodowy)	17*	3**
Berry Fulfilling (Jagodowa satysfakcja)	6*	2**
Mango Mantra (Mantra mango)	7*	2**
Strawberry Nirvana (Truskawkowa nirwana)	6*	2**

Robeks (porcja: 350 ml)

Wartości odżywcze:

białko serwatkowe: 5 gramów białka

białko sojowe: 6 gramów białka

błonnik: 5 gramów błonnika

Smak	Białko (gr)	Błonnik (gr)
Pro Arobek	12*	2**
Cardio Cooler	9*	3**
Venice Burner (Wenecki płomień)	9*	3**

Smoothie King (Porcja: 600 ml)

Kupuj wersję dietetyczną „Make It Skinny”,
aby ograniczyć zawartość cukru i liczbę kalorii

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

białko: różne

błonnik: 8 gramów błonnika

Smak	Białko (gr)	Błonnik (gr)
The Activator Chocolate (Czekoladowe pobudzenie)	33	5
The Activator Vanilla (Waniliowe pobudzenie)	31	6
Gladiator	45	0**
High Protein Almond Mocha (Białko, migdał, mokka)	30	2**

High Protein Banana (Białko, banan)	27	4**
High Protein Chocolate (Białko, czekolada)	30	2**
High Protein Lemon (Białko, cytryna)	26	1**
High Protein Pineapple (Białko, ananas)	28	2**
Lean1 Chocolate (dietetyczna czekolada)	22*	7
Lean1 Strawberry (dietetyczna truskawka)	20*	5
Lean1 Vanilla (dietetyczna wanilia)	22*	5
The Shredder-Chocolate (Czekoladowa szatkownica)	39	1**
The Shredder-Strawberry (Truskawkowa szatkownica)	30	3**
The Shredder-Vanilla (Waniliowa szatkownica)	36	0**

Planet Smoothie (porcja: 650 ml, w tym odżywka białkowa)

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

białko serwatkowe: 6 gramów białka

błonnik: 2 gramy błonnika

Smak	Białko (gr)	Błonnik (gr)
Big Bang (Wielki Wybuch)	13*	5
Chocolate Chimp (Czekoladowy szympans)	15*	5
Mr. Mongo Chocolate (Pan Mongo Czekoladowy)	20*	11
Planet Pro Light (Planeta światła)	26	7

Starbucks (porcja: 500 ml z mlekiem beztłuszczowym)

WARTOŚCI ODŻYWCZE: brak, dodaj własne odżywki!

Smak	Białko (gr)	Błonnik (gr)
Chocolate Smoothie (Smoothie czekoladowe)	20*	7
Strawberry Smoothie (Smoothie truskawkowe)	16*	7
Mr. Mongo Chocolate (Pan Mongo Czekoladowy)	20*	11
Planet Pro Light (Planeta światła)	26	7

Jack-in-the-Box (porcja: 500 ml)

WARTOŚCI ODŻYWCZE: brak, dodaj własne odżywki!

Smak	Białko (gr)	Błonnik (gr)

Strawberry Smoothie (Smoothie truskawkowe)	2*	1**
Strawberry Banana Smoothie (Smoothie truskawkowo-bananowe)	2*	1**

Orange Julius (różne porcje, patrz: tabela)

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

białko: 7 gramów białka

błonnik: 6 gramów błonnika

Smak	Białko (gr)	Błonnik (gr)
Strawberry Delight (Truskawkowy przysmak) (950 ml)	3*	5
Berry Pom Twilight (Jagodowo- -granatowy zmierzch) (950ml)	3*	6
Pineapple Daylight (Ananasowy świt) (950 ml)	2*	4**
Tropical Sunlight (Tropikalne słońce) (950 ml)	3*	3**
Berry Banana Squeeze (Jagodowo- -bananowy nektar) (600 ml)	1*	4**
Blackberry Storm (350 ml) (Jeżynowa burza)	6*	3**
Blackberry Toner	7*	4**

(Jeżynowy tonik) (600 ml)		
Cocoa Latte Swirl (Kokosowe latte) (473 ml)	9*	2**
Mango Passion (Pasja mango) (591 ml)	7*	2**
Pomegranate & Berries (Granat i jagody) (591 ml)	7*	3**
Raspberry Crème (Krem malinowy) (354 ml)	6*	2**
Raspberry Crush (Napój malinowy) (591 ml)	2*	7
Strawberry Xtreme (Truskawkowy szczyt) (591 ml)	7*	3**
Tropical Tango (Tropikalne tango) (591 ml)	1*	3**

McDonald's (porcja: 650 ml)

WARTOŚCI ODŻYWCZE: brak, dodaj własne odżywki!

Smak	Białko (gr)	Błonnik (gr)
Strawberry Banana Smoothie (Smoothie truskawkowo-bananowe)	3*	4**

Wild Berry Smoothie (Smoothie dzika jagoda)	3*	4**
Mango Pineapple Smoothie (Smoothie mango-ananasowe)	4*	3**

Subway (porcja: 450 ml)

WARTOŚCI ODŻYWCZE: brak, dodaj własne odżywki!

Smak	Białko (gr)	Błonnik (gr)
Mango Smoothie (Smoothie mango)	6*	0**
Strawberry Smoothie (Smoothie truskawkowe)	6*	0**

Smoothie ze sklepu (różne porcje, patrz: tabela)

WARTOŚCI ODŻYWCZE: brak, dodaj własne odżywki!

Smak	Białko (gr)	Błonnik (gr)
Physicians Protein Smoothies: Chocolate Peanut Butter Cup (240 ml) (Lekarskie smoothie proteinowe: pucharek czekoladowego masła orzechowego)	40	5
Physicians Protein Smoothies: California Dreaming (240 ml)	40	5

(Lekarskie smoothie proteinowe: Kalifornijskie marzenie)		
Physicians Protein Smoothies: Super Green Machine (240 ml) (Lekarskie smoothie proteinowe: zielona machina)	40	5
Naked Apple Raisin Oat (280 ml) (Owsianka jabłkowo-rodzynkowa)	13*	5
Naked Blueberry Oat (Owsianka czarna borówka) (280 ml)	12*	5
Naked Peach Mango Oat (280 ml) (Owsianka brzoskwiniowo-mango)	12*	5
Sunkist Naturals Orange Cream (350 ml) (Krem pomarańczowy)	19*	0**
Sunkist Naturals Berries & Cream (350 ml) (Krem jagodowy)	19*	0**
Sunkist Naturals Piña Colada (350 ml)	19*	2**
Lifeway Low-fat Kefir—any flavor (240 ml) – it’s okay to get 2 (Kefir niskotłuszczowy – smak dowolny – można wypić 2)	11*	0**
Evolution Fresh Protein Power (450 ml) (Moc białka)	26	0**

OPOWIEŚCI CENTYMETRA KRAWIECKIEGO

Kiedyś zamawiałam to smoothie, które moim zdaniem miało mi pomóc schudnąć, ale odkąd dowiedziałam się, na co należy zwracać uwagę, kupując takie koktajle, uświadomiłam sobie, że te, które piłam, nie zawierały białka i praktycznie pozbawione były błonnika. To były same kalorie i cukier. Nic dziwnego, że zaraz po wypiciu takiego smoothie zawsze byłam głodna. Teraz, kiedy jestem w podróży, wiem, które smoothie zamawiać i kiedy powinnam dodać do nich odżywkę białkową. A po wypiciu takiego koktajlu nie burczy mi w brzuchu przez wiele godzin.

– Nikki, 24 lata, straciła ponad 7 kilogramów

Jedzenie na mieście podczas sześciodniowego doładowania

Opróżniłeś szafki z niezdrowego jedzenia i zapełniłeś je zdrowymi owocami, warzywami, chudymi węglowodanami, chudym białkiem i zdrowymi tłuszczami. Jadasz smaczne, pełne białka i błonnika lunche, które zapewniają ci uczucie sytości na całe popołudnie – koniec z automatami wabiącymi cię o trzeciej nad ranem. Pichcisz w domu 15-minutowe dania, które nie wymagają gotowania i uwielbiasz ich smak. A co ważniejsze, spodnie stają się luźniejsze, a ramiona już nie drżą, jak kiedyś. Dobra robota!

Właśnie zostałeś zaproszony na lunch z okazji urodzin kolegi z pracy. Co robisz? Wiesz, że wiele restauracji stosuje metody gotowania

i składniki, które sprawiają, że jedzenie pełne jest nasyconych tłuszczów, rafinowanych węglowodanów, cukru i soli, a serwowane porcje są często ogromne. Grozi to przybraniem na wadze, wzdęciem i produkcją tłuszczu. Czy w związku z tym powinieneś podziękować za zaproszenie i po kryjomu zjeść w swoim biurze posiłek przyniesiony z domu? Nie musisz panikować ani chować się po kątach. Weź głęboki oddech i uzbroiwszy się w poniższe wskazówki, baw się dobrze!

Te proste strategie pomogły Angeli, która miała ponad 22 kg nadwagi, kiedy zjawiła się w Centrum Żywienia i Kontroli Masy Ciała w Bostońskim Centrum Medycznym. Próbowała wcześniej schudnąć, ale za każdym razem, kiedy wybierała się z koleżankami coś zjeść, kończyło się na wolnoamerykance. Zawsze obiecywała sobie, że nie będzie się przejadać, ale jak tylko kelner przynosił koszyk z pieczywem albo chipsy i salsę, rzucała się na jedzenie, błyskawicznie zapominając o swoich postanowieniach. Następnie otwierała menu i wodziła wzrokiem od jednej katastrofy dietetycznej do drugiej – cheeseburger z bekonem i frytkami, fettuccine Alfredo, kurczak z jarzynami w cieście. Czasem się poddawała i zamawiała taką bombę kaloryczną.

Innym razem wybierała coś, co wydawało jej się zdrowe, ale później okazywało się bombą tłuszczu i kalorii. Na przykład pewnego razu zamówiła sałatkę z brzoskwiniami i kurczakiem z grilla. Pomyślała sobie: „To brzoskwinie z grillowanym kurczakiem – musi być zdrowe. No i to przecież tylko sałatka, więc zamówię pełną porcję, a nie pół”. Błąd! Oto, co znalazła w tej pozornie niewinnej sałatce:

1200 kalorii
20 gramów nasyconych tłuszczów

Owszem, było w niej dużo białka i błonnika, ale tak potężna porcja sałatki wystarczyłaby dla trzech osób. Lista składników zawierała wskazówki, które mogły Angelę zaalarmować, gdyby zwróciła uwagę na wysoką liczbę kalorii:

- karmelizowane brzoskwinie: „karmelizowane” znaczy zrobione z mnóstwem masła i cukru,
- suszona żurawina: zewnętrzna warstwa suszonych owoców często zawiera dodatkowy cukier,
- karmelizowane orzeszki pekan: kolejna porcja masła i cukru,
- ser feta: prawdopodobnie pełnotłusty,
- kurczak w chrupiącej panierce: „chrupiące” to w rzeczywistości „smażone”, a panierka jest zwykle robiona z jakiegoś rodzaju rafinowanej mąki,
- dressing z serem pleśniowym: jeden z najtłustszych i najbardziej kalorycznych dressingów, jakie istnieją.

W tym konkretnym dniu, Angela pochłonęła też dwie lemoniady truskawkowe i stwierdziła, że skoro zjadła tylko sałatkę, to może jeszcze zjeść trochę deseru – wspólnie z wszystkimi. Deser miał być prosty, więc zamówiły kawałek ciasta maślanego z lodami – kolejne 1400 kalorii i prawie 60 gramów nasyconych tłuszczów! Mimo, że podzieliły deser na całą trójkę, i tak na jedną osobę przypadało ponad 450 kalorii. Tego dnia Angela wyszła z restauracji z uczuciem wzdęcia. Wieczorem stwierdziła, że i tak już sknociła swoją dietę, więc zamówiła pizzę na kolację i zjadła pół litra lodów Häagen-Dazs Dulce de Leche na deser.

Angela potrzebowała wskazówek, dzięki którym mogłaby dokonywać lepszych wyborów, jadając na mieście. Oto, czego się nauczyła.

Zamawiaj spoza menu

Obecnie większość restauracji chętnie zgadza się na dokonywanie zmian w ofercie. Właściwie nie trzeba nawet zaglądać do menu. Wystarczy poprosić o:

- grillowaną pierś z kurczaka albo grillowaną, pieczoną lub gotowaną rybę – bez masła i sosu,
- warzywa na parze,
- komosę ryżową, brązowy ryż lub makaron razowy,
- 1 kieliszek wina.

Wiele restauracji dostosuje się do twoich wymagań. Jeśli w restauracji nie ma brązowego ryżu, komosy czy makaronu razowego, zawsze możesz podwoić, a nawet potroić ilość warzyw. Mogą policzyć za to trochę więcej, ale czyż nie warto wydać parę groszy, aby nie przytyć i poprawić swoje zdrowie?

Dowiedz się, zanim pójdziesz

W Internecie możesz bez najmniejszego trudu zdobyć informacje na temat wartości odżywczych posiłków serwowanych w restauracjach, jeszcze zanim usiądziesz przy stoliku i przejrzysz menu. Zawsze, kiedy to możliwe, wybierz swoje danie główne, zanim wybierzesz się do restauracji. A będąc już na miejscu, nawet nie otwieraj menu. „Wyłącz się”, kiedy kelner zachwala „wyśmienite” specjalności zakładu i pierwszy złóż zamówienie, żeby nie kusiły cię potrawy zamawiane przez kogoś innego. Trzymaj się tego, co wcześniej mądrze wybrałeś.

Rozszyfruj menu

Rozszyfrowywanie menu przypomina tłumaczenie języka obcego. Pomysłowi guru restauracyjnego marketingu przemycają w nazwach potraw słowa, które sugerują, że potrawy te są zdrowe, chociaż wcale takie nie są. Czasem to samo kulinarne określenie może wskazywać na danie, któremu możesz dać zielone światło, a czasem na takie, którego powinieneś unikać. Na przykład pieczona ryba jest w porządku, ale pieczone ciasteczka już nie. Chrupiąca sałatka z gruszkami może być dobrym wyborem, ale chrupiąca szarlotka niekoniecznie. Jak widać, można się w tym pogubić.

Umiejętność przetłumaczenia tych kulinarnych sloganów pomoże ci zaliczyć zdrowe zamawianie na piątkę z plusem. Możesz skorzystać z poniższych list, traktując je jak ściągę, kiedy jesz na mieście, abyś mógł przetłumaczyć menu i nie zaburzyć swojej diety. Określenia oznaczone jako „zielone światło" pomogą ci zachować dietę. „Żółte światło" nie jest już takie jednoznaczne, bo czasami może oznaczać opcję zdrową, a czasami niezdrową. Dla lepszego zrozumienia, przeczytaj opisy towarzyszące tym określeniom. „Czerwone światło" wskazuje na te elementy menu, które spowalniają spalanie tłuszczu i raczej będą odkładać się w biodrach i udach.

Jak rozumieć określenia z grupy „żółte światło"

Pieczony: Pieczony drób i ryby są świetne, ale pieczone ciasteczka i muffinki – nie.

Pieczony na węglu drzewnym: czyli na intensywnym ogniu. Ta metoda gotowania jest dobra, o ile nie używa się masła, ale jej wartość zależy też od tego, co pieczemy – dużego burgera czy kilka krewetek?

Chrupiący/kruchy: Krucha sałata jest zdrowa, ale chrupiąca szarlotka, pierś z kurczaka w chrupiącej panierce i chrupiące krążki cebulowe – nie.

Chrupki: Chrupkie warzywa są w porządku, ale chrupkie chipsy tortillowe w sałatce – nie.

ZIELONE ŚWIATŁO

Gotowany w wodzie	Pieczeń
Grillowany	Gotowany na parze
Gotowany we wrzątku/ bez skorupki	Pełnoziarnisty

ŻÓŁTE ŚWIATŁO

Pieczony	Wieloziarnisty
Pieczony na węglu drzewnym	Organiczny
Chrupiący/kruchy	Podsmażany na małej ilości tłuszczu
Chrupki	Przyprawiony
Beztłuszczowy	Pikantny
Świeży	Po chińsku
Przybranie	Wegetariański
Light/lekki	Winegret
Marynowany	

CZERWONE ŚWIATŁO

Au gratin	Wiejski

Polewany tłuszczem	Śmietanowy/kremowy/sos śmietanowy
W cieście	Obtoczone w bułce
W bułce tartej	Ze skórką
Okraszony masłem /sos maślany	Dip
Kandyzowany	Smażony/smażony w głębokim tłuszczu/szybko smażony
Karmelizowany	Z polewą
Serowy	Obtoczony w ziołach
Panierowany	Rozpuszczony
Nadziewany	Tempura

Beztłuszczowy: Niech cię nie zmyli etykietka „bez tłuszczu” – nie oznacza ona, że możesz zamówić dwa lub trzy takie dania. Wiele beztłuszczowych produktów zawiera więcej cukru.

Świeży: Świeże pomidory i inne warzywa są wspaniałe, ale świeże ciasta i świeży ser nie pomogą ci osiągnąć upragnionej wagi.

Przybranie: Jeśli jest to natka pietruszki, to w porządku, ale jeśli przybraniem jest kwaśna śmietana, sos majonezowo-czosnkowy lub inny tuczący dodatek – zrezygnuj z niego.

Light/lekki: Posiłki w wersji *light* mogą mieć mniej kalorii, ale mogły też zostać pozbawione błonnika i białka.

Marynowany: Dowiedz się, co to za marynata – zalewa cukrowa (nie, dziękuję!) czy czerwony ocet winny (w porządku)? Z reguły wybieraj

marynaty o niskiej zawartości tłuszczu i cukru.

Wieloziarnisty: „Wieloziarnisty” nie zawsze oznacza „pełnoziarnisty”; nie ryzykuj.

Organiczny: Czy coś organicznego może być niewskazane w twojej diecie? Tak, jeżeli jest smażone, panierowane lub polane sosem śmietanowym.

Podsmażany na małej ilości tłuszczu: Potrawa jest podsmażana szybko. Poproś, aby użyto niewielkiej ilości oliwy, albo oleju w sprayu.

Przyprawiony: Idealnymi przyprawami są zioła, ale trzeba zwrócić uwagę, czy nie użyto również masła lub oleju.

Pikantny: Przyprawy znakomicie wzbogacają smak lub dodają pazura potrawom. Szkoda, że w restauracjach często dodaje się do nich również masło, tłuszcz lub śmietanę. Zapytaj, jak określone danie zostało przyrządzone.

Po chińsku: Zasadniczo określenie to opisuje szybkie smażenie. Poproś, aby zamówione przez ciebie danie przyrządzono w niewielkiej ilości tłuszczu albo w oleju w sprayu.

Wegetariański: Fakt, że jakieś danie jest bezmięsne, nie znaczy, że jest zdrowe. Wegetariańska lasagna może okazać się serową katastrofą, która spowolni twój metabolizm, więc uważaj.

Winegret: Winegret dobrze nadaje się na dressing do sałatek, ale w wielu restauracjach jest on nadużywany. Poproś, by podano go oddzielnie.

Kuchnie etniczne

Różne restauracje nie przygotowują posiłków w taki sam sposób, ale istnieją pewne ogólne zasady, których warto abyś przestrzegał w swojej

ulubionej restauracji etnicznej.

Chińska

Wybieraj: wrapy z sałaty jako przystawki • kluski na parze • dania syczuańskie z sosami z kurzego bulionu, na przykład sos czosnkowy • całą rybę na parze • mięso z warzywami na parze

Nie wybieraj: smażonego ryżu • smażonych wonton i sajgonek • wieprzowiny Mu Shu • dań słodko-kwaśnych • kaczki • dań z orzechami

Francuska

Wybieraj: Zupy na bulionie, takie jak bouillabaisse • coq au vin • sałatkę nicejską

Nie wybieraj: dań au gratin, które przyrządza się z sera, masła, a czasem śmietany • sosu bearneńskiego lub holenderskiego • ciastek deserowych • quiche • pasztetu

Grecka

Wybieraj: pieczoną rybę w czosnkowo-pomidorowym sosie plaki • shish kebab (szaszłyk) lub inne dania z grillowanej jagnięciny • torato

Nie wybieraj: zup avgolemono • deseru baklava • musaki • falafelu • dania kibbeh

Włoska

Wybieraj: dania po florencku, zwykle z kurczaka lub cielęciny ze szpinakiem • makarony z sosami pomidorowymi • makaron primavera • sos clam • małże • polentę • pizzę (jeden cienki, odsączony z tłuszczu kawałek pizzy z warzywami)

Nie wybieraj: dań alfredo • spaghetti carbonara • pizzy z kiełbasą, pepperoni lub innych mięsnych • sosu pesto

Japońska

Wybieraj: zupę miso • sukiyaki • sushi i sashimi rybne i warzywne • teriyaki (kurczak, ryby i wołowina)

Nie wybieraj: dań „chrupiących” • smażonego mięsa • tempury

Meksykańska

Wybieraj: enchiladę lub burrito z kurczakiem, bez sera • sos salsa podawany z pieczonymi chipsami • sałatkę seviche • miękkie taco • dania veracruz, które przyrządzane są z pomidorów, cebuli i chili

Nie wybieraj: potraw z kwaśną śmietaną i serem • smażonych frytek i muszli taco • pasty ze smażonej fasoli (refried beans) • chorizo

Bliskowschodnia

Wybieraj: potrawy z kuskusem lub tabbouleh • lawasz • dania z soczewicy • gulasz marokański • pasty baba ganoush i hummus

Nie wybieraj: dipów ociekających tłuszczem • falafelu • faszerowanych liści winogron, które zazwyczaj są przyrządzane w dużej ilości tłuszczu

Tajska

Wybieraj: satay z kurczaka (z odrobiną dipu z orzeszków ziemnych) • pikantne zupy • makaron w miseczkach • ryby gotowane na parze lub grillowane

Nie wybieraj: curry kokosowego • pad thai

Zwracaj uwagę na porcje

W restauracjach amerykańskich często serwuje się olbrzymie porcje. A jeśli mama nauczyła cię „zjadać wszystko do ostatniego kęsa”, to prawdopodobnie uważasz, że powinieneś zjeść całą zawartość talerza. Pora, abyś przejął kontrolę nad swoimi porcjami posiłków. W niektórych restauracjach można zamawiać połowę porcji, a jeśli nie widzisz takiej opcji w menu, zapytaj, czy takie zamówienie jest możliwe. Ewentualnie możesz podzielić danie główne na dwie osoby albo poprosić obsługę o zapakowanie połowy porcji na wynos. Aby uniknąć gigantycznego posiłku, nie zamawiaj tych dań, które w menu określane są jako:

- *combo*: to określenie oznacza zwykle dwa posiłki w jednym, na przykład stek i rybę albo jajka i naleśniki,
- *duża porcja*: w rezultacie zyskasz więcej komórek tłuszczowych,
- *bardzo duża porcja*: wszystko, co jest „bardzo duże” powiększy także twoje gabaryty,
- *zestaw oszczędny*: jest tuczący i szkodliwy dla zdrowia, czy zatem warto go zamawiać?

Podczas kolejnej wizyty, Angela opowiedziała o swoim ostatnim doświadczeniu w restauracji. Raz jeszcze koleżanki zaproponowały jej wspólny lunch na mieście. Tym razem najpierw sprawdziła w Internecie menu tej restauracji. Opierając się na informacjach na temat wartości odżywczych, zdecydowała się na sałatkę z pieczonych warzyw i kurczaka z grilla – połowę porcji, co jest możliwe w większości restauracji w porze lunchu. Taką mniejszą porcję możesz też zwykle zamówić w porze obiadowej. Wystarczy o taką poprosić.

Kiedy dotarły do restauracji i koleżanki poczęstowały się pieczywem, Angela poprosiła kelnera o zabranie koszyczka ze stołu. Złożyła zamówienie jako pierwsza, aby nie dać się skusić potrawami zamawianymi przez koleżanki. Poprosiła o beztłuszczowy sos winegret w oddzielnym naczyniu i zużyła tylko połowę porcji. Do posiłku piła wodę, a kiedy koleżanki wspomniały o deserze, Angela zamówiła bezkofeinowe mrożone cappuccino, zawierające mniej niż 100 kalorii. Łącznie pomniejszyła wartość kaloryczną swojego lunchu o prawie 2000 kalorii. Z restauracji wyszła, czując przyjemną sytość, a co najlepsze, była zadowolona ze swoich decyzji. Później tego wieczoru zjadła rozsądny posiłek, a następnego dnia obudziła się lżejsza o pół kilograma.

Angela uświadomiła sobie, że dzięki kilku małym sztuczkom może wychodzić z koleżankami na miasto, jadać zdrowo i smacznie, a jednocześnie tracić na wadze. Ty też możesz, jeśli zastosujesz się do tych wskazówek.

Posiłki w restauracji – od złych do lepszych

Jeden posiłek w restauracji może ci poważnie zaszkodzić i sprawić, że twój organizm, zamiast spalać tłuszcz, zacznie go gromadzić. Jest wiele dań, które z pewnością nie przyniosą ci żadnych korzyści, powinieneś też unikać tych restauracji, w których brak informacji na temat wartości odżywczych oferowanych potraw. Jednak niektóre dania oferowane w restauracjach, a nawet dania typu *fast food*, mogą pomóc ci utrzymać doskonałą przemianę materii, którą osiągniesz dzięki niniejszej diecie. Poniżej przedstawiam zestawienie dań, które warto zamawiać w restauracjach należących do najpopularniejszych sieci.

CO ZAMAWIAĆ W RESTAURACJACH?

Au Bon Pain	Sałatka z indykiem, jabłkiem, serem brie i szpinakiem oraz beztłuszczowym malinowym winegretem
Baja Fresh	2 oryginalne Baja Tacos (z kurczakiem)
Burger King	Sałatka Tendergrill Garden z Ken's Light Italian dressing
Chili's	Classic Sirloin (polędwica), sałatka firmowa z beztłuszczowym dressingiem miodowo-musztardowym
California Pizza Kitchen	połowa sałatki z pieczonych warzyw z grillowanymi krewetkami i beztłuszczowym winegretem, Kids Fresh Fruit (owoce z oferty dla dzieci)
Dairy Queen	sałatka z grillowanym kurczakiem z beztłuszczowym dressingiem lub kanapka z grillowanym kurczakiem lub wrap z grillowanym kurczakiem; waniliowe lub krówkowe lody na patyku
Denny's	„Skomponuj własnego wielkiego szlema" – białko z 2 jajek, paski bekonu z indyka, owsianka, owoce sezonowe
Dunkin' Donuts	warzywa z białkiem z jajek, owsianka z suszonymi owocami
Golden Corral	pieczona ryba w stylu nowoorleańskim (2 kawałki) lub piersi z kurczaka (2 kawałki) lub pierś z indyka; fasolka szparagowa, okra w pomidorach, mieszanka warzywna Key West

IHOP	Simple & Fit – śniadanie z dwóch jajek (zamiennik jajecznicy), 2 paski bekonu z indyka, tost razowy, świeże owoce sezonowe
LongHorn Steakhouse	świeży pstrąg tęczowy z grilla lub firmowy łosoś LongHorn (200 gramów), świeże warzywa sezonowe, sałatka warzywna z beztłuszczowym dressingiem Ranch
McDonald’s	klasyczna kanapka z grillowanym kurczakiem Premium, sałatka, jabłko w plasterkach
Olive Garden	zupa minestrone, kurczak z morelami po wenecku
Outback Steakhouse	filet Victoria (200 gramów, bez przybrania), mieszanka świeżych warzyw sezonowych, grillowane szparagi, fasolka szparagowa
Panera Bread	połowa kanapki z wędzoną piersią z indyka na pieczywie razowym, niskotłuszczowa zupa z ogrodowych warzyw z pesto
P.F. Chang’s	kluseczki z krewetkami (na parze), szpinak po chińsku z czosnkiem, brązowy ryż
Pizza Hut	1 kawałek kurczaka Fit’n’Delicious, pizza z grzybami i jalapeño
Red Lobster	połowa porcji pstrąga tęczowego, brokuły, sałatka ogrodowa z krewetkami
Ruby Tuesday	Petite Creole Catch (opiekane białe mięso ryby z przyprawami kreolskimi), grillowana cukinia, brokuły na parze, pomidor w plasterkach z winegretem

Starbucks	klasyczna kanapka śniadaniowa z bekonem z indyka i białym cheddarem
Subway	kanapka (15 cm) z pieczenią wołową lub szybką lub indykiem lub kurczakiem z piekarnika; zupa pomidorowo-warzywna z makaronem rotini, jabłko w plasterkach
Taco Bell	2 miękkie taco z kurczakiem
Uno Chicago Grill	stek Marsala, sałatka Farro, zupa warzywna
Wendy’s	wrap z grillowanym kurczakiem, sałatka ogrodowa, jabłko w plasterkach

Święta

Wesołych świąt! Czy wiesz, że twoi przyjaciele, krewni, współpracownicy i pracodawcy dokładają swoje trzy grosze do prezentu dla ciebie? Chcesz wiedzieć, co możesz od nich dostać? Oponkę na brzuchu. Zgadza się, wszystkie te życzliwe osoby ze swoimi świątecznymi posiłkami, imprezami, koktajlami i smakołykami uczestniczą w spisku przeciwko twojemu metabolizmowi i przyczyniają się do tego, że twoje komórki tłuszczowe rozdymają się jak balony. Dieta nocna została opracowana w taki sposób, aby pomóc ci wygrać ze świątecznym przybieraniem na wadze. Sześciodniowe doładowanie sprawia, że nie czujesz głodu i zmniejsza chęć na świąteczne smakołyki. A nawet jeśli pofolgujesz sobie w trakcie świąt, jednodniowy rozruch pomoże ci wrócić na właściwe tory.

Oto kilka niezawodnych strategii, dzięki którym przetrwasz świąteczny okres, nie przybierając na wadze: zjedz, zanim wyjdziesz z domu. Sięgnij po jakąś zdrową, wysokobiałkową i wysokobłonnikową przekąskę albo zjedz mały posiłek przed świątecznym przyjęciem lub uroczystym obiadem. Białko i błonnik sprawią, że nie będziesz głodny i nie będą cię kusić te wszystkie przystawki w zasięgu ręki. Nie masz czasu na posiłek z białkiem i błonnikiem? Zjedz jabłko w drodze na przyjęcie. Zmniejszy to twój apetyt.

CIEKAWOSTKI NAUKOWE

Uratuje cię jabłko zjedzone w drodze.

Według badań nad apetytem przeprowadzonych przez naukowców z Uniwersytetu Stanu Pensylwania, jabłko zjedzone piętnaście minut przed posiłkiem sprawi, że w trakcie posiłku zjesz mniej o 15 procent. Ta próba, przeprowadzona na 30 mężczyznach i 28 kobietach, wykazała też, że zjedzenie całego jabłka powoduje większe ograniczenie późniejszego spożycia niż zjedzenie musu lub wypicie soku jabłkowego z błonnikiem.

Zacznij od produktów zgodnych z zaleceniami sześciodniowego doładowania. Jak tylko zjawisz się na miejscu, rozejrzyj się za jakimiś surowymi warzywami lub owocami, chudym białkiem, na przykład krewetkami lub pełnoziarnistymi krakersami i nałóż ich sobie na mały talerzyk. Tego rodzaju przekąski zwiększą uczucie sytości, dzięki czemu raczej nie przesadzisz z jedzeniem podczas głównego posiłku.

Sprawdź, co jest do wyboru, zanim się na coś zdecydujesz. Na przyjęciach typu szwedzki stół nie nakładaj na talerz wszystkiego po kolei. Przyjrzyj się, co jest do wyboru, a potem weź tylko kilka dań, które naprawdę lubisz.

Nie siadaj w pobliżu bufetu. Skorzystaj z rady Briana Wansinka, profesora z Uniwersytetu Cornell i autora *Mindless Eating* [*Beztroskiego jedzenia*], i usiądź jak najdalej od bufetu.

Przynieś własne jedzenie, jeśli nie przeszkadza to gospodarzom. Szaszłyki z kurczakiem i warzywami albo sałatka ze szpinakiem i piersią z indyka to dobry wybór, ponieważ wyglądają uroczyście i można z nich skomponować pełny posiłek.

Wróć na właściwe tory. A jednak przesadziłeś na przyjęciu w pracy. Nie obwiniaj się z tego powodu. Po prostu wróć do jednodniowego rozruchu lub sześciodniowego doładowania, w zależności od dnia tygodnia.

Urlop

Wyjazd na wakacje nie oznacza, że musisz zrobić sobie przerwę w zdrowych nawykach żywieniowych. Niezależnie od tego, czy szusujesz na stoku, wylegujesz się na plaży, czy zażywasz odpoczynku na statku rejsowym, możesz znaleźć sposób na to, aby wskaźnik na podziałce wagi przechylał się we właściwym kierunku. Oto kilka wskazówek, o których warto pamiętać.

Odżywiaj się „po swojemu”. Czy korzystasz z obsługi kelnerskiej do pokoju, czy jadasz w kurorcie, nie wstydź się prosić o zamienniki – owoce zamiast frytek, brokuły zamiast krążków cebuli, białe mięso z kurczaka zamiast ciemnego, pieczywo razowe zamiast białego.

Skup się na zdrowych opcjach. Jeśli na urlopie korzystasz z opcji *all inclusive*, prawdopodobnie będziesz miał do dyspozycji nieograniczony bufet tuczących potraw i napojów – rano, w południe i wieczorem, a także przed południem, po południu i w nocy. Korzystaj z wcześniejszych wskazówek dotyczących wakacyjnych bufetów, aby dokonywać najlepszych wyborów wśród zawrotnej ilości bomb kalorycznych.

Trzymaj się zasad szybkiego przyspieszenia. Szybkie przyspieszenie opracowano w taki sposób, abyś mógł stosować się do jego zasad zawsze i wszędzie. Nie potrzebujesz żadnego specjalnego sprzętu, więc możesz bez trudu korzystać z tych zaleceń w pokoju hotelowym, na plaży i na pokładzie statku rejsowego.

Zabierz mnie na mecz

Tak się składa, że Centrum Żywienia i Kontroli Masy Ciała w Bostońskim Centrum Medycznym znajduje się w jednym z największych miast-ośrodków sportowych na świecie. W Bostonie ludzie poważnie traktują baseball, koszykówkę, piłkę nożną i hokej, i nie ma nic lepszego, niż pójście na mecz. Jednak wewnątrz tych olbrzymich hal sportowych czają się najbardziej tuczące dania, jakie można sobie wyobrazić. Co gorsza, niektóre stadiony oferują miejscówki „jedz do woli” w sektorach, w których za dodatkową opłatą możesz korzystać z nieograniczonej ilości hot dogów, orzeszków ziemnych i chrupek. Możesz mi wierzyć, jest to nieprzebrane źródło przekąsek, z którego nie warto korzystać. Poniższa tabela ukazuje szkody, jakie mogą ci wyrządzić takie stadionowe przysmaki. Ale głowa do góry. Wyjście na mecz nie musi wiązać się z obżarstwem. W rzeczywistości wiele stadionów narodowych ma w swojej ofercie również zdrowe przekąski. Często możesz kupić tam hot dogi z indyka, kanapki z indykiem

na pieczywie razowym, warzywne burgery, „not” dogi (wegetariańskie hot dogi), sałatki, sushi, surowe warzywa, świeże produkty rolne oraz owocowo-jogurtowe desery *parfait*. Dokonaj mądrego wyboru albo zjedz coś przed wyjściem.

Stadionowe przysmaki	Wielkość (w przybliżeniu)	Kalorie
Hot Dog	30 cm	>400
Orzeszki ziemne	340 gramów	>1200
Chrupki	porcja stadionowa	>400
Nachos z serem	340 gramów	>1500
Miękki precel	200-225 gramów	>700

Źródła: *SportsIllustrated.com, KCBY.com*

W kinie

Dla niektórych ludzi kino jest miejscem, w którym doznają największych pokus, aby zboczyć ze ścieżki nowych zdrowych nawyków żywieniowych. Nietrudno zrozumieć, dlaczego. Ledwo przekroczysz próg kina, twoje zmysły atakowane są unoszącym się w powietrzu aromatem popcornu. Ale strzeż się tych stoisk z przekąskami. Te przekąski ociekają tłuszczem i są bardzo kaloryczne. Średni popcorn kupiony w największej sieci kin w kraju zawiera tyle samo kalorii, co Big Mac, duże frytki i średnia cola w McDonaldzie! Przyjrzyj się liczbie kalorii zawartych w kilku

najpopularniejszych przekąskach sprzedawanych w kinach. Może cię to przerazić bardziej niż najnowszy horror!

Obecnie nieliczne amerykańskie kina oferują zdrowe alternatywy, ale być może ta sytuacja właśnie ulega zmianie. Podczas konwencji właścicieli kin, która miała miejsce w 2010 roku, ogłoszono, że dwie trzecie ankietowanych kinomanów zadeklarowała chęć kupienia zdrowszych przekąsek, gdyby były dostępne. Jednak dopóki kina w twoim mieście nie będą oferowały całej gamy świeżych owoców, kanapek z indykiem na razowym pieczywie i szaszłyków z kurczakiem, przynoś własne jedzenie!

Jak widzisz, to ty decydujesz o tym, co spożywasz. Nie pozwól, aby pazerni guru restauracyjnego, hotelowego, stadionowego i kinowego marketingu dyktowali ci, co masz jeść. To ty im powiedz, czego chcesz. Twój organizm podziękuje ci za to.

Kinowe przysmaki	Porcja	Kalorie	Nasycone tłuszcze
Średni popcorn	20 szklanek	1200	60 gramów
Twizzlers	140 gramów	460	0 gramów
Skittles	113 gramów	450	4 gramów
Junior Mints, XL	136 gramów	570	8 gramów
Raisinets	99 gramów	420	11 gramów
M&M’s, mleczna czekolada	96 gramów	480	11 gramów
Goobers	99 gramów	510	12 gramów
M&M’s, orzechowe	96 gramów	790	16 gramów

Reese’s Pieces	226 gramów	1160	35 gramów
Nachos	ok. 40 kawałków	1100	18,5 gramów
Napój gazowany	1,5 litra	500	0 gramów

Źródła: *Centrum nauki w interesie publicznym, Moviefone.com*

ROZDZIAŁ 11

DOCELOWA WAGA OSIĄGNIĘTA – CO DALEJ?

Udało ci się! Po długiej walce ze swoją nadwagą, wreszcie widzisz na podziałce wagi tę magiczną liczbę. A co ciekawsze, twoje ciało wcale nie wygląda jak odchudzona wersja grubszego ciebie. Nabrało zupełnie nowych kształtów, jakby ktoś je wyrzeźbił, poprawiając wygląd ramion, brzucha, bioder, ud i pleców. Długie, beztłuszczowe mięśnie nadały twojemu ciału smuklejszych kształtów niż mógłbyś się spodziewać. Teraz z przyjemnością możesz kupować ubrania, bo wszystko znacznie lepiej na tobie leży. A do tego wszystkiego, aż kipisz energią. Czy można chcieć więcej? Tylko jednego – utrzymania tych nowych kształtów i poziomu energii przez dziesiątki lat.

Schudnięcie to tylko połowa sukcesu. Utrzymanie nowej wagi może okazać się jeszcze większym wyzwaniem. Wielu osobom udaje się schudnąć – niektórym wielokrotnie – ale nie potrafią utrzymać swojej nowej wagi. To właśnie przytrafiło się Rhondzie. Poddała się jednej z modnych intensywnych diet odchudzających i straciła nieco na wadze. Jednak kiedy dieta się skończyła, wróciła do wcześniejszego sposobu odżywiania się. Nic dziwnego, że szybko wróciła do poprzedniej figury.

Przechodząc na dietę nocną, chciała się dowiedzieć, czy tym razem będzie inaczej. Tak, Rhondo, będzie inaczej.

Dieta nocna przez całe życie

Pomoc w szybkim osiągnięciu docelowej wagi to zaledwie pierwsza część tej diety. Tyle samo czasu poświęcono na opracowanie planu po okresie diety, aby pomóc w utrzymaniu nowej wagi przez długi czas. Tym planem jest „Dieta nocna przez całe życie”, a jego celem jest właśnie podtrzymanie potężnej synergii, jaką osiągnąłeś dzięki tej kompilacyjnej diecie. Przestrzegając zaleceń niniejszego planu możesz:

- utrzymać nową, szczuplejszą talię,
- zachować swoje beztłuszczowe mięśnie,
- utrzymać błyskawiczne tempo przemiany materii,
- utrzymać geny otyłości w trybie „wyłączone”,
- trwale cieszyć się wyższym poziomem energii,
- nie dopuszczać do obrzęków i zatrzymywania wody w organizmie,
- mieć pod kontrolą stan zapalny,
- utrzymywać wyższą wrażliwość insulinową,
- zminimalizować ryzyko chorób.

A co najlepsze, możesz to wszystko zrobić, ciesząc się jeszcze większą różnorodnością potraw.

OPOWIEŚCI CENTYMETRA KRAWIECKIEGO

Schudłam i przytyłam około 9-13 kilogramów przynajmniej pięć razy w ciągu całego życia, więc obawiałam się, że znowu odzyskam poprzednią wagę. Na szczęście dieta nocna obejmuje plan, który pomaga utrzymać nową wagę. Udaje mi się to od trzech lat, a przede mną kolejne!

– Sasha, 43 lata, straciła ponad 13 kilogramów

Przestrzeganie planu „Dieta nocna przez całe życie" jest proste. Wystarczy dalej na zmianę stosować jednodniowy rozruch i sześciodniowe doładowanie – uwzględniając kilka bardzo istotnych modyfikacji.

Zasada 1: Zmodyfikuj jednodniowy rozruch, aby dostosować go do swoich indywidualnych potrzeb.

Jednodniowy rozruch nadal pełni ważna rolę w utrzymywaniu nowej figury, ale możesz go zmodyfikować i lepiej dostosować do swoich potrzeb i celów. Oto trzy sposoby, które pozwolą ci zmienić ten dzień smoothie, a mimo to nie przytyć.

Dodaj zdrowe przekąski. Nadal wypijaj trzy obfite porcje smoothie w ramach jednodniowego rozruchu, ale oprócz tego możesz zjeść 2-3 małe zdrowe przekąski, takie jak surowe warzywa z dipem, owoce, warkoczyki serowe z plasterkiem indyka albo beztłuszczowy jogurt. Pięćdziesięciopięcioletnia Mariana, która dzięki tej diecie straciła 16 kilogramów, właśnie w ten sposób utrzymuje swoją nową wagę już od prawie pięciu lat. Zjada smoothie na śniadanie, kawałek owocu, smoothie na lunch, czerwoną paprykę w plasterkach i kawałek chudego sera, smoothie na obiad, a potem beztłuszczowy jogurt z jagodami.

Zamień jedno smoothie na pełny posiłek. Zamiast trzech smoothie w ciągu dnia, zjadaj dwa, a trzecie zastąp pełnym posiłkiem. Sam zdecyduj, który posiłek wybierzesz – śniadanie, lunch czy obiad. Trzydziestotrzyletnia Katrina przestrzega tego planu od ponad dwóch lat, odkąd straciła 8 kilogramów i nie przytyła przez ten czas ani pół kilograma. Wypija smoothie na śniadanie, potem zjada pełny lunch i sączy drugie smoothie na obiad. Ale jeśli w dniu jednodniowego rozruchu wypada jej obiad służbowy albo wieczór z przyjaciółmi, po prostu wypija smoothie na śniadanie i lunch.

OPOWIEŚCI CENTYMETRA KRAWIECKIEGO

Utrzymywanie nowej wagi jest takie proste. Bardzo się cieszę, że jednodniowy rozruch jest taki elastyczny. Zawsze udaje mi się włączyć go w swój harmonogram.

– Katrina, 33 lata, straciła 8 kilogramów

Zamień dwa smoothie na pełne posiłki. Być może okaże się, że jedno smoothie i dwa pełne posiłki w dniu jednodniowego rozruchu pozwalają ci utrzymać formę. Tak jest w przypadku trzydziestoletniego Joshuy, który zrzucił 11 kilogramów ponad trzy i pół roku temu. Swój jednodniowy rozruch zaczyna od orzeźwiającego smoothie, a potem zazwyczaj zjada lunch i obiad przygotowane według przepisów opracowanych na potrzeby sześciodniowego doładowania.

Która opcja będzie odpowiednia dla ciebie? Po osiągnięciu docelowej wagi, najlepiej albo dodaj do swojego jadłospisu kilka zdrowych przekąsek, albo zastąp pełnym posiłkiem jedno smoothie. Jeśli nadal będziesz

utrzymywał odpowiednią wagę, możesz zmodyfikować jednodniowy rozruch, zastępując pełnym posiłkiem jeszcze jedno smoothie.

Zwróć uwagę, że niektórzy ludzie wprost uwielbiają samopoczucie towarzyszące im w ciągu dnia smoothie i chcą cieszyć się korzyściami zdrowotnymi, jakie zapewnia im taki dzień płynnych posiłków. Dlatego nie zmieniają podstawowej zasady odżywiania się w dniu jednodniowego rozruchu – wypijają trzy obfite smoothie – mimo że już dawno osiągnęli swoją wagę docelową.

W wieku czterdziestu sześciu lat Lorraine chciała zrzucić 9 zbędnych kilogramów, które przytyła od czasów studiów. Na początku wahała się, czy powinna wypróbować jednodniowy rozruch, bo bała się, że przez cały dzień będzie głodna i wyczerpana. Zamiast tego, odkryła, że w dniu smoothie jest pełna energii i w dodatku nie musi gotować. Bardzo cieszyło ją, że robi coś dobrego dla swojego zdrowia. Kiedy Lorraine udało się pozbyć tych 9 kilogramów, nie chciała rezygnować z dnia smoothie. Było to ponad pięć lat temu, a obecnie, mając pięćdziesiąt jeden lat, nadal co tydzień z przyjemnością urządza sobie dzień smoothie. W pozostałe dni tygodnia jada wystarczająco dużo, aby utrzymać swoją wagę i czuje się znakomicie.

Bardzo ważna uwaga: Jeśli kiedykolwiek okaże się, że przytyłeś parę kilogramów – powiedzmy, że pofolgowałeś sobie podczas świąt lub na urlopie – wróć do punktu wyjścia, czyli do podstawowego jadłospisu jednodniowego rozruchu. Dzięki temu zaczniesz na nowo spalać tłuszcz i szybko chudnąć. Stosuj na przemian sześciodniowe doładowanie i jednodniowy rozruch, aż wrócisz do swojej docelowej wagi.

Zasada 2: Urozmaicaj sześciodniowe doładowanie różnorodnymi produktami.

Po przejściu w fazę „Dieta nocna przez całe życie” będziesz musiał wprowadzić kilka modyfikacji dotyczących sześciodniowego doładowania. Ale to nic złego! Będziesz miał do wyboru jeszcze więcej różnych produktów, które zapewnią ci uczucie sytości. Chodzi mi o włączenie do jadłospisu większej ilości warzyw skrobiowych, takich jak ziemniaki i pochrzyn, zwiększenie liczby porcji produktów pełnoziarnistych w diecie i przyzwolenie na nieco większe spożycie zdrowych tłuszczów. Oto, jak możesz urozmaicić swoje sześciodniowe doładowanie.

Codziennie zaspokajaj swoje DPR. Niezwykle istotne jest stałe dostarczanie 1,5 gramów chudego białka na kilogram idealnej masy ciała dziennie. Jednak w chwili obecnej twoja idealna masa ciała jest prawdopodobnie znacznie bliższa wadze rzeczywistej. Właściwe spożycie białka w dużej mierze pomogło ci pozbyć się tłuszczu i nabrać beztłuszczowych mięśni, a ponadto mocno przyczynia się do podtrzymania twojej nowej figury. Utrzymuj spożycie białka na tym poziomie przez całe życie, niezależnie od wieku. Jak już wspominałam, dostarczanie właściwej ilości i rodzaju białka odżywia mięśnie i pobudza metabolizm. Białko zwiększa też uczucie sytości, co jest kwestią zasadniczą w procesie utrzymywania odpowiedniej wagi ciała.

Jedz więcej warzyw skrobiowych. Lubisz ziemniaki albo pochrzyn? Możesz zwiększyć spożycie warzyw skrobiowych do 2 szklanek dziennie. Do tego rodzaju warzyw zalicza się kukurydza, pasternak, ziemniaki, bataty, odmiany dyni olbrzymiej, groszek, dynia, pochrzyn i juka. Nie znaczy to, że możesz nałożyć sobie na talerz górę frytek; na pewno nie pomoże ci to utrzymać odpowiedniej wagi. Ale możesz delektować się połówką pieczonego ziemniaka, połową szklanki groszku lub kukurydzy albo kilkoma frytkami z pieczonych batatów – w ten sposób usatysfakcjonujesz swoje kubki smakowe i zachowasz obwód w talii pod

kontrolą. Zwracaj też uwagę na sposób przyrządzania. Dobrymi metodami są zapiekanie, gotowanie na parze, pieczenie i gotowanie w wodzie.

Zjadaj dodatkowe 1-2 porcje produktów pełnoziarnistych dziennie. Miłośnicy pieczywa i makaronu, radujcie się! Udzielam przyzwolenia na zwiększenie spożycia waszych przysmaków. Pamiętajcie tylko, aby trzymać się pieczywa pełnoziarnistego, unikać rafinowanych węglowodanów i nie przesadzać z wielkością porcji. Jedna porcja to kromka pełnoziarnistego chleba, jedna szklanka 100% pełnoziarnistych płatków albo pół szklanki gotowanego brązowego ryżu – a nie jeden pączek Krispy Kreme.

Dodaj parę kropli zdrowego tłuszczu. Niech zdrowe PUFA i MUFA nadal pozostaną podstawowymi tłuszczami w twojej diecie, ale możesz dodawać parę dodatkowych kropli do swoich posiłków. Odnosi się to również do orzechów, pestek i awokado. Ale nie przesadzaj i nie maczaj dodatkowych porcji pełnoziarnistego pieczywa w wiadrze oliwy z oliwek. Umiarkowanie to podstawa.

Wypijaj przynajmniej 8 szklanek płynów dziennie, a jeśli chcesz, rozkoszuj się też codzienną lampką wina. Odpowiednie nawodnienie organizmu wspomaga metabolizm na dłuższą metę. Właśnie dlatego tak ważne jest regularne wypijanie co najmniej 8 szklanek płynów dziennie. Możesz też wypijać wieczorną lampkę wina. Najlepiej, jeśli będziesz pił napoje zalecane podczas sześciodniowego doładowania, ponieważ wiele zwykłych napojów gazowanych, kawowych, soków owocowych, koktajli i napojów energetycznych zawiera mnóstwo cukru, tłuszczu i kalorii, co spowalnia metabolizm.

Zasada 3: Kiedy szybkie przyspieszenie zacznie ci się wydawać zbyt proste, zwiększ intensywność.

Prowadząc regularny trening, zauważysz, że ćwiczenia, które na początku wydawały ci się naprawdę trudne, teraz stały się łatwiejsze. Możesz wykonywać więcej powtórzeń albo ćwiczyć szybciej, niż wtedy, kiedy zaczynałeś. Chociaż może ci się podobać, że trening stał się łatwiejszy, nie jest to korzystne dla rozwoju mięśni. Ciągły wysiłek jest kluczowy dla utrzymania beztłuszczowej masy mięśniowej. Kiedy ćwiczenia staną się zbyt proste, przejdź na bardziej zaawansowany poziom treningu siłowego albo wypróbuj intensywniejsze zrywy. Będziesz na nie przygotowany. A jeśli i one staną się dla ciebie zbyt proste, istnieje wiele sposobów na zwiększenie stopnia trudności, na przykład wykorzystanie sprzętu dostępnego w siłowni, obciążników, girii albo piłek lekarskich.

Pozwól sobie pomóc

W niniejszej książce udzieliłam ci wskazówek, dzięki którym schudniesz 2, 12 lub 20 kilogramów i to na stałe. Starałam się tak opracować tę dietę, aby jej przestrzeganie było jak najprostsze, ale wiem, że mimo to możesz zadawać sobie pytania, których nie przewidziałam. Dlatego założyłam stronę internetową (Overnightdiet.org), na której znajdziesz dodatkowe porady, wskazówki dotyczące przyrządzania smoothie lub prezentacje ćwiczeń (możesz nawet obejrzeć, jak sama prezentuję niektóre z nich!). Zamieściłam tam również motywujące porady i ulubione przepisy innych osób na diecie, które już schudły albo które dopiero zmierzają do tego celu, tak jak ty. Chciałabym dowiedzieć się, jak ci idzie, dlatego zachęcam cię do dzielenia się swoimi sukcesami, odkryciami na temat tego, co sprawdza się w twoim przypadku albo twoimi najnowszymi przepisami na przepyszne smoothie. Dzięki tej stronie mogę stać się twoją dietetyczką

i przeprowadzić cię przez proces odchudzania, abyś mógł lepiej wyglądać, lepiej się czuć i dłużej żyć. Zróbmy to wspólnie.

ANEKS A:

JEDNODNIOWY ROZRUCH - WSKAZÓWKI

Tutaj znajdziesz pomocne narzędzia, które pozwolą ci komponować własne smoothie. Odkryj niezwykłe aromaty, ekstrakty i przyprawy, które wzbogacą smak twoich koktajli. Korzystaj ze szczegółowych wskazówek zamieszczonych w „Tabeli składników do smoothie” i układaj własne przepisy. Z kolei w aneksie B znajdziesz listę zakupów, która obejmuje także składniki potrzebne do przyrządzania smoothie w dniu jednodniowego rozruchu.

Tabela składników do smoothie

Białko (wybierz 1)

- 1 miarka sproszkowanego białka, *Physicians Protein Mix* [Lekarska mieszanka proteinowa], białka serwatkowego lub sojowego
- 1 szklanka beztłuszczowego jogurtu greckiego

Płyn (wybierz 1)

- ½ szklanki beztłuszczowego mleka
- ½ szklanki mleka sojowego *light*
- 1 szklanka mleka migdałowego, niesłodzonego
- ¼ szklanki mleka kokosowego *light*, niesłodzonego
- ½ szklanki wody kokosowej, niesłodzonej
- ¼ szklanki soku (według własnego uznania)

Owoce (wybierz maksymalnie 2)

- ½ jabłka, średniej wielkości
- ½ banana, średniej wielkości
- ½ szklanki czarnych borówek
- ¼ szklanki czereśni, wydrylowanych
- ½ szklanki winogron, bezpestkowych
- 1 kiwi
- 1 cytryna
- 1 limonka
- ½ szklanka mango
- 1 nektarynka, mała, bez pestki
- 1 pomarańcza, mała
- ½ szklanki papai
- ½ szklanki brzoskwiń
- ½ gruszki, średniej
- ½ szklanki ananasa
- 1 śliwka, bez pestki
- ½ szklanki malin
- ½ szklanki truskawek w plasterkach

Warzywa (wybierz maksymalnie 3)

- 1 szklanka rukoli
- 1 marchew, mała
- 1 łodyga selera, średnia
- ½ szklanki plasterków ogórka
- ½ szklanki świeżego posiekanego jarmużu
- ½ szklanki listków mięty
- 1 szklanka świeżej sałaty rzymskiej

- 1 szklanka świeżej boćwiny
- 1 szklanka świeżego szpinaku
- 1 pomidor, mały

Dodatki (opcjonalne, wybierz maksymalnie 2)

- 1 łyżeczka syropu z agawy
- 1 łyżka awokado
- 1 łyżeczka melasy trzcinowej
- 1 łyżeczka syropu czekoladowego, beztłuszczowego
- 1 łyżka proszku kakaowego, niesłodzonego
- 1 porcja suplementu CocoaVia
- 1 łyżeczka kremowego masła orzechowego
- 1 łyżka płatków owsianych, suchych, tradycyjnych
- 1 łyżeczka pestek (lnu, dyni, słonecznika)

Próbki (opcjonalne, wybierz 1)

- ½ szklanki zaparzonej kawy
- 1 aromat/ekstrakt (według własnego uznania), zgodnie z instrukcją, maksymalnie 1 łyżeczka
- ½ szklanki zaparzonej zielonej herbaty
- ¼–½ łyżeczki przyprawy (według własnego uznania)
- lód – więcej lodu zagęszcza smoothie
- sól i pieprz do smaku
- 1 porcja słodziku Truvia lub Splenda
- woda – więcej wody rozrzedza smoothie

AROMATY I EKSTRAKTY DO SMOOTHIE: Ajerkoniak, amaretto, angielskie toffi, anyż, babka piaskowa, bananowy krem, boterbabbelaar, dynia, karmel, kawa, kokos, masło orzechowe, mięta pieprzowa, orzech

laskowy, orzesznik jadalny, pianki marshmallow, piña colada, piwo korzenne, praliny, rum maślany, sernik, szampan, wata cukrowa.

PRZYPRAWY DO SMOOTHIE: anyż, cynamon, gałka muszkatołowa, goździk, imbir, jalapeño, kolendra, pietruszka, przyprawa do potraw z dyni, skórka z pomarańczy, wasabi w proszku, ziele angielskie.

ANEKS B:

SZEŚCIODNIOWE DOŁADOWANIE – WSKAZÓWKI

Poniższa „Lista zakupów diety nocnej” pomoże ci przygotować się na sześciodniowe doładowanie oraz jednodniowy rozruch. Zobaczysz, jak wiele owoców i warzyw możesz jeść bez ograniczeń. W tym aneksie znajdziesz także wskazówki kulinarne i różne sposoby na podkreślenie aromatu owoców i warzyw, a ponadto przekonasz się, które owoce i warzywa zawierają najwięcej antyoksydantów.

Lista zakupów diety nocnej

<u>Mięso/zamienniki mięsa</u>

- chuda wołowina: skrzydło wołowe (stek *London broil*), stek z górnej i dolnej zrazowej, polędwica
- chuda wieprzowina: kotlety schabowe, schab
- ryby: stek z tuńczyka, halibut, łosoś, dorsz lub tuńczyk, sardynki albo łosoś w wodzie
- drób: białe mięso z kurczaka i indyka, bez skóry
- jajka, białka jajek, zamienniki jajek
- tofu, tempeh lub inne produkty sojowe
- zamienniki mięsa

<u>Białko</u>

- *Physicians Protein Mix* [Lekarska mieszanka proteinowa]

- izolat białka sojowego
- izolat białka serwatkowego

Mleko i produkty mleczne

- mleko, beztłuszczowe, niskotłuszczowe (1%)
- zamienniki nabiału, beztłuszczowe, niskotłuszczowe, niesłodzone
- serek wiejski, beztłuszczowy, niskotłuszczowy (1%)
- ser, beztłuszczowy, niskotłuszczowy
- jogurt grecki, beztłuszczowy, bez dodatku owoców
- pudding, beztłuszczowy, bez dodatku cukru

Owoce

- ananas, arbuz, awokado, banany, brzoskwinie, cherimoya, cytryny, czarna borówka, czereśnie, figi, granaty, grejpfrut, gruszki, gujawa, jabłka, jeżyny, kantalupa, karambola, kiwi, klementynki, limonki, maliny, mango, marionberry (odmiana jeżyn), melony, nektarynki, papaja, persymony, pomarańcze, śliwki, truskawki, winogrona, owoce z puszki w wodzie lub w soku własnym, nie w syropie.

Warzywa nieskrobiowe

- bakłażan, brokuły, brukiew, brukselka, buraki, cebula, cukinia, dynia zwyczajna (różne odmiany), fasola (zielona, woskowa, włoska), groch, grzyby, jarmuż, kalafior, kalarepa, kapusta, kapusta kiszona, karczochy, kasztany wodne, kiełki (lucerny, fasoli mung, soczewicy), kiełki fasoli, marchew, ogórek, okra, papryka, pędy bambusa, pomidory, pory, rzepa, sałata, seler, szparagi, szpinak, zielona cebulka, zielone warzywa (kapusta pastewna, gorczyca, rzepa, boćwina).

Warzywa skrobiowe/strączkowe

- bataty, biała fasola, biała fasola cannellini, ciecierzyca, czarna fasola, dynia, dynia olbrzymia (różne odmiany), fasola czerwona, fasola limańska, fasola navy, fasola nerkowata, fasola pinto, fasolnik chiński, groszek, juka, kukurydza, łuskany groch, pochrzyn, soczewica, ziemniaki

Produkty pełnoziarniste

- bajgiel pełnoziarnisty, chleb razowy, farro, komosa ryżowa, krakersy pełnoziarniste, kuskus, makaron razowy, otręby owsiane lub kasza manna, owsianka, ryż brązowy, zimne płatki śniadaniowe, wysokobiałkowe, wysokobłonnikowe.

Tłuszcze i zamienniki tłuszczu

- dressingi sałatkowe/beztłuszczowe/niskotłuszczowe, majonez beztłuszczowy/niskotłuszczowy, masło orzechowe, migdały, nasiona kminu rzymskiego, nasiona kopru, nasiona lnu, nasiona sezamu, nasiona słonecznika, olej lniany, olej w sprayu (z oliwy z oliwek), oliwa z oliwek, orzechy nerkowca, orzechy włoskie, orzeszki piniowe, orzeszki ziemne, pestki dyni.

Słodycze

- chipsy czekoladowe, desery Jell-O bez dodatku cukru, guma do żucia bez dodatku cukru, kakao w proszku, niesłodzone, landrynki bez dodatku cukru, suszone owoce, syrop czekoladowy/beztłuszczowy, sztuczne słodziki (Truvia, Splenda).

Przyprawy

- bazylia, cebula w proszku, czosnek w proszku, musztarda, ocet, oregano, pieprz, przyprawy korzenne, aromaty, ekstrakty, seler w proszku, sok z cytryny, sok z limonki, sól.

Napoje

- kawa, herbata, woda, woda gazowana, wody smakowe, sok pomidorowy, gorące kakao/niesłodzone, sok (tylko do smoothie), napoje dietetyczne (mniej niż 2 kalorie).

Wskazówki kulinarne

Posiłki rekomendowane w diecie nocnej opracowano w taki sposób, aby można było je przygotować szybko i łatwo.

W zasadzie większość z nich w ogóle nie wymaga gotowania. Poniżej przedstawiam kilka wskazówek, dzięki którym przyrządzanie tych posiłków stanie się jeszcze prostsze,

Smażenie w małej ilości tłuszczu. Do smażenia warzyw używaj nieprzywierającej patelni i oliwy z oliwek *extra virgin* (a nie mnóstwa masła). Smaż na średnio-dużym lub dużym ogniu, często mieszając. Oliwa z oliwek *extra virgin* ma korzystny wpływ na serce, ponieważ obniża poziom cholesterolu i poprawia poziom insuliny i cukru. Mimo to, jest tłuszczem, a zatem zawiera dużo kalorii. Używaj jej oszczędnie albo zaopatrz kuchnię w rozpylacz oliwy Misto Gourmet lub rozpylacz nieaerozolowy Touch of Oil. Przy ich pomocy można równomiernie rozpylić oliwę z oliwek na powierzchni patelni lub na grillowanych bądź pieczonych warzywach. W ten sposób zachowasz cały aromat zdrowej oliwy z oliwek *extra virgin* bez dodatkowego tłuszczu i kalorii.

Więcej warzyw. Jedz tyle nieskrobiowych warzyw, ile zechcesz. Nawet jeśli w przepisie wymagana jest 1 szklanka lub 1 garść szpinaku, możesz dorzucić dodatkową garść lub dwie, a nawet całe opakowanie.

Jajka, białka i zamienniki jajek. Całe świeże jajka stanowią znakomite źródło białka i innych składników odżywczych. Jeśli masz chore serce lub wysoki poziom cholesterolu, jedz maksymalnie siedem całych jajek w tygodniu, a oprócz tego możesz też jadać białka jajek lub płynne zamienniki. Zwróć uwagę, że całe jajka, białka jajek i płynne zamienniki mają różną zawartość białka. Więcej informacji znajdziesz w zestawieniu „Jaka ilość białka odpowiada 1 uncji białka liczonego do DPR?” na stronie 98.

Gotowanie jajek w koszulkach. Aby jajka w koszulkach były idealnie ugotowane, włóż metalowe kieliszki do jajek do płytkiego garnka z lekko wrzącą wodą na 3-5 minut, aż białka się zetną.

Zachowanie wilgotności wołowiny. Bardzo chuda wołowina bywa czasem bardziej sucha niż tłuste mięso. Warzywa, takie jak pokrojona w drobną kostkę lub przetarta marchew, dodane do hamburgerów i pieczeni, pomagają zatrzymać wilgotność mięsa, dzięki czemu pozostaje bardziej soczyste.

Mrożone kontra świeże. W ramach diety nocnej można jeść zarówno mrożone, jak i świeże owoce i warzywa. Jednak należy zdawać sobie sprawę, że produktów mrożonych można użyć szybciej, nie psują się, tak jak świeże i często zawierają więcej składników odżywczych, ponieważ są zbierane jako bardzo dojrzałe.

Mleko beztłuszczowe, niskotłuszczowe lub beznabiałowe. Większość przepisów zamieszonych w niniejszej książce wymaga mleka beztłuszczowego, ale możesz używać też mleka niskotłuszczowego (1%) albo dowolnego beznabiałowego mleka, zgodnie z własnym upodobaniem,

nie wyłączając mleka sojowego, niesłodzonego mleka migdałowego lub mleka kokosowego *light*.

Krojenie awokado w plastry. Nie umiesz poradzić sobie z awokado? Ostrym nożem natnij wzdłuż zewnętrzną część owocu, aż do pestki i podziel owoc na dwie połowy. Aby łatwo usnąć pestkę, podważ nożem jej bok i przekręć. Owiń niepotrzebną połówkę w folię plastikową, aby nie zbrązowiała.

Przygotowanie granatu. Jeśli chcesz dodać trochę nasion granatu do smoothie lub sałatki, albo po prostu zjeść je jako przekąskę, wykonaj następujące kroki. Odetnij górną i dolną część owocu, a następnie przetnij go na pół. Włóż do dużej miski z zimną wodą. Trzymając owoc pod wodą, wyjmuj nasiona. Będą one opadały na dno, a łupina będzie się unosić na powierzchni. Wyrzuć skórkę i białe włókno, po czym odcedź nasiona.

Podkreśl aromat warzyw

Które zioła i przyprawy najlepiej pasują do których warzyw? W poniższej podręcznej tabeli znajdziesz swoje ulubione zestawienia.

Bakłażan	majeranek, oregano
Brokuły	kminek, curry, koper, czosnek, nasiona gorczycy, estragon
Brukselka	bazylia, kminek, koper, czosnek, nasiona gorczycy, szałwia, tymianek
Cebulak	kminek, papryka chili, natka kolendry, curry, czosnek, nasiona gorczycy, gałka muszkatołowa, oregano,

	papryka, szafran, szałwia, tymianek
Cukinia	bazylia, natka kolendry, czosnek, oregano, papryka, pietruszka, szafran, estragon
Dynia zwyczajna	czosnek, oregano, papryka, szafran, estragon, bazylia
Grzyby	czosnek, oregano, papryka, pieprz, szafran, szałwia
Kalafior	kminek, curry, koper, czosnek, osnówka muszkatołowa, papryka, szafran, estragon
Kapusta	kminek, nasiona selera, koper, mięta, nasiona gorczycy, gałka muszkatołowa, cząber, estragon
Marchew	ziele angielskie, liście laurowe, kminek, curry, koper, imbir, osnówka muszkatołowa, majeranek, mięta, gałka muszkatołowa, pietruszka, tymianek
Ogórek	bazylia, szczypiorek, koper, czosnek, mięta, pietruszka, estragon, ocet
Pomidory	bazylia, liście laurowe, nasiona selera, papryka chili, natka kolendry, czosnek, majeranek, oregano, pietruszka, szałwia, estragon, tymianek
Szparagi	czosnek, sok z cytryny, nasiona gorczycy, cebula, papryka, pietruszka, estragon, ocet
Szpinak	bazylia, czosnek, osnówka muszkatołowa, majeranek, gałka muszkatołowa, oregano, szafran
Zielona lub woskowa	bazylia, koper, czosnek, sok z cytryny, majeranek, mięta, nasiona gorczycy, gałka muszkatołowa, oregano,

fasola	papryka, pietruszka, cząber, estragon, tymianek
Zielone sałaty	bazylia, szczypiorek, koper, pietruszka, estragon

Podkreśl aromat owoców

Zioła i przyprawy, które podkreślą aromat owoców.

chaat masala cynamon goździki kolendra laska wanilii	liście mięty mięta pieprzowa mięta zielona nasiona maku

Owoce i warzywa bogate w antyoksydanty

awokado brokuły brukselka buraki czarne borówki czereśnie czerwona papryka czerwone winogrona granaty jagody acai	jarmuż jeżyny kiwi maliny marchew pomarańcze szpinak śliwki truskawki żurawina

BIBLIOGRAFIA

ROZDZIAŁ 1: TRWAŁE REZULTATY Z DNIA NA DZIEŃ

Blatt, A.D., L.S. Roe i B.J. Rolls. 2011, *Hidden vegetables: An effective strategy to reduce energy intake and increase vegetable intake in adults* [*Ukryte warzywa: Skuteczna strategia obniżania podaży energii w diecie i zwiększania spożycia warzyw u osób dorosłych*], „American Journal of Clinical Nutrition” 93(4):756–63.

Booth, F.W., M. Chakravarthy, S.E. Gordon i in. 2002, *Waging war on physical inactivity: Using modern molecular ammunition against an ancient enemy* [*Wojna z bezczynnością fizyczną: Wykorzystanie nowoczesnej amunicji molekularnej przeciwko odwiecznemu wrogowi*], „Journal of Applied Physiology” 93(1):3–30. doi: 10.1152/japplphysiol.00073.2002.

Bouchard, C. 2007, *The biological predisposition to obesity: Beyond the thrifty genotype scenario* [*Biologiczne predyspozycje do otyłości: Wykroczyć poza skromny scenariusz genetyczny*], „International Journal of Obesity” 31:1337-39.

———. 2007, *Time to move on* [*Czas ruszyć naprzód*], „Obesity” 15:797. doi: 10.1038/oby.2007.609.

———. 2010, *Defining the genetic architecture of the predisposition to obesity: A challenging but not insurmountable task* [*Określenie genetycznej struktury predyspozycji do otyłości: zadanie trudne, lecz możliwe do wykonania*], „American Journal of Clinical Nutrition” 91:5–6.

Chakravarthy, M.V. i F.W. Booth. 2004, *Eating, exercise, and "thrifty" genotypes: Connecting the dots toward an evolutionary understanding of modern chronic diseases* [*Odżywianie, ćwiczenia i „skromne" genotypy: Zbliżyć się do ewolucyjnego zrozumienia współczesnych chorób przewlekłych*], „Journal of Applied Physiology" 96(1):3–10.

Cordain, L., S.B. Eaton, A. Sebastien i in. 2005, *Origins and evolution of the Western diet: Health implications for the 21st century* [Źródła i ewolucja diety zachodniej: Zdrowotne implikacje dla XXI wieku], „American Journal of Clinical Nutrition" 81(2):341–54.

———. 2006. *Implications of Pilo-Pleistocene Hominin Diets for Modern Humans* [*Implikacje plio-plejstoceńskiej diety dla współczesnego człowieka*], [w:] *Early Hominin Diets: The Known, the Unknown, and the Unknowable*, Ungar, P. (Ed.). Oxford University Press, 363–83.

Cypess, A.M., S. Lehman, G. Williams i in. 2009, *Identification and importance of brown adipose tissue in adult humans* [*Identyfikacja i znaczenie brązowej tkanki tłuszczowej u dorosłego człowieka*], „New England Journal of Medicine" 360:1509–17.

Dong, C., W.D. Li, F. Geller i in. 2005, *Possible genomic imprinting of three human obesity-related genetic loci* [*Możliwy imprinting genomowy trzech loci powiązanych z otyłością u człowieka*], „*American Journal of Human Genetics*" 76(3): 427–37.

Elobeid, M.A. i D.B. Allison. 2008, *Putative environmental-endocrine disruptors and obesity: A review* [*Domniemane czynniki środowiskowe zaburzające funkcje endokrynne a otyłość: Przegląd*], „Current Opinion in Endocrinology, Diabetes, and Obesity" 15(5):403–8.

Evershed, R.P., S. Payne, A.G. Sherratt i in. 2008, *Earliest date for milk use in the Near East and southeastern Europe linked to cattle herding* [*Związek najwcześniejszych wzmianek o wykorzystaniu mleka na*

Bliskim Wschodzie i w południowowschodniej Europie z hodowlą bydła], „Nature” 455(7212):528–31.

Friedman, J.M. 2004, *Modern science versus the stigma of obesity* [*Współczesna nauka a piętno otyłości*], „Nature Medicine” 10(6):563–69.

Godfrey, K.M., K.A. Lillycrop, G.C. Burdge i in. 2007, *Epigenetic mechanisms and the mismatch concept of the developmental origins of health and disease* [*Mechanizmy epigenetyczne a koncepcja rozwojowych źródeł zdrowia i choroby*], „Pediatric Research” 61(5): 5–10.

Grun, F. 2010, *Obesogens* [*Gen otyłości*], „Current Opinion in Endocrinology, Diabetes, and Obesity” 17(5):453–59.

Hartman, M.L., J.D. Veidhuis, M.L. Johnson i in. 1992, *Augmented growth hormone (GH) secretory burst frequency and amplitude mediate enhanced GH secretion during a two-day fast in normal men* [*Zwiększona częstotliwość i amplituda aktywności wydzielniczej hormonu wzrostu (GH) wpływa na zwiększoną sekrecję GH w ciągu dwudniowego postu u normalnych mężczyzn*], „Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism” 74(4):757–65.

Heid, I.M., A.U. Jackson, J.C. Randall i in. 2010, *Meta-analysis identifies 13 new loci associated with waist-hip ratio and reveals sexual dimorphism in the genetic basis of fat distribution* [*Metaanaliza wskazuje 13 nowych loci związanych ze współczynnikiem WHR i ujawnia dymorfizm płciowy w podłożu genetycznym rozmieszczenia tkanki tłuszczowej*], „Nature Genetics” 42:949–60. Odkrycia pochodzące z Genetycznego Badania Cech Antropometrycznych (GIANT).

Ho, K.Y., J.D. Veidhuis, M.L. Johnson i in. 1988, *Fasting enhances growth hormone secretion and amplifies the complex rhythms of growth hormone secretion in man* [*Post zwiększa wydzielanie hormonu wzrostu i wzmacnia złożone rytmy wydzielania hormonu wzrostu u człowieka*], „Journal of Clinical Investigation” 81:968–75.

Holt, S.H., J.C. Miller, P. Petocz i in. 1995, *A satiety index of common foods* [*Wskaźnik sytości popularnych produktów spożywczych*], „European Journal of Clinical Nutrition” 49(9):675–90.

Intermountain Medical Center [Medyczne Centrum Kardiologiczne]. 2011, *Routine periodic fasting is good for your health, and your heart, study suggests* [*Badania wskazują, że rutynowe, okresowe posty mają korzystny wpływ na zdrowie i serce*], „ScienceDaily”, 3 kwietnia 2011, www.sciencedaily.com /releases/2011/04/110403090259.htm.

Klein, S., L. Fontana, V.L. Young i in. 2004, *Absence of an effect of liposuction on insulin action and risk factors for coronary heart disease* [*Brak wpływu liposukcji na działanie insuliny i czynniki ryzyka choroby wieńcowej*], „New England Journal of Medicine” 350:2549–57.

Lichtenbelt, W.D.V.M., J.W. Vanhommerig, N.M. Smulders i in. 2009, *Coldactivated brown adipose tissue in healthy men* [*Niska temperatura aktywizuje brązową tkankę tłuszczową u zdrowych mężczyzn*], „New England Journal of Medicine” 360:1500–8.

Maes, H.H., M.C. Neale i L.J. Eaves. 1997, *Genetic and environmental factors in relative body weight and human adiposity* [*Wpływ czynników genetycznych i środowiskowych na masę ciała i otyłość człowieka*], „Behavior Genetics” 27(4):325–51.

Merchant, A.T., H. Vatanparast, S. Barlas i in. 2008, *Carbohydrate intake and overweight and obesity among healthy adults* [*Spożycie*

węglowodanów i nadwaga a otyłość wśród zdrowych dorosłych], „Journal of the American Dietetic Association” 109(7):1165–72.

Merimee, T.J., A.J. Pulkkinen i C.E. Burton. 1976, *Diet-induced alterations of hGH secretion in man* [*Zmiana wydzielania hGH wywołana dietą*], „Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism” 42:931–37.

Prentice, A.M., S.A. Jebb, G.R. Goldberg i in. 1992, *Effects of weight cycling on body composition* [*Wpływ wahania wagi na budowę ciała*], „American Journal of Clinical Nutrition” 56:209S–16S.

Ravelli, G.P., Z.A. Stein i M.W. Susser. 1976, *Obesity in young men after famine exposure in utero and early infanci* [*Otyłość u młodych mężczyzn po doświadczeniu głodu w okresie płodowym i wczesnodziecięcym*], „New England Journal of Medicine” 295:349–53.

Rudman, D., A.G. Feller, H.S. Hagraj i in. 1990, *Effects of human growth hormone in men over 60 years old* [*Działanie ludzkiego hormonu wzrostu u mężczyzn po sześćdziesiątym roku życi*a], „New England Journal of Medicine” 323:1–6.

Smith, J., K. Cianflone, S. Biron i in. 2009, *Effects of maternal surgical weight loss in mothers on intergenerational transmission of obesity* [*Wpływ zabiegu bariatrycznego matek na międzypokoleniowe przekazywanie otyłości*], „The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism”, 94(11):4275–83.

Still, C., G.C. Wood, X. Chu i in. 2011, *High allelic burden of four obesity SNPs is associated with poorer weight loss outcomes following gastric bypass surgery* [*Wysokie alleliczne obciążenie czterech SNP otyłości ma związek z mniejszą utratą wagi po zabiegu wyłączenia żołądkowego*], „Obesity” 19:1676–83. doi:10.1038/oby.2011.3.

Stunkard, A.J., J.R. Harris, N.L. Pedersen i in. 1990, *The Body-Mass Index of twins who have been reared apart* [*Wskaźnik masy ciała bliźniąt,*

które wychowywano osobno], „New England Journal of Medicine” 322(21):1483–87.

Sturm, R. 2007, *Increases in morbid obesity in the USA: 2000–2005* [*Wzrost liczby przypadków chorobliwej otyłości w USA: 2000–2005*], „Public Health” 121(7):492–96.

Tchoukalova, Y., S.B. Votruba, T. Tchkonia i in. 2010, *Regional differences in cellular mechanisms of adipose tissue gain with overfeeding* [*Różnice w komórkowych mechanizmach przyrostu tkanki tłuszczowej różnych partiach ciała wskutek przekarmienia*], „PNAS” 107(42): 18226–31.

Wardle, J., S. Carnell, C.M.A. Haworth i in. 2008, *Evidence for a strong genetic influence on childhood adiposity despite the force of the obesogenic environment* [*Dowody potwierdzające znaczący wpływ genetyczny na dziecięcą otyłość mimo siły środowiska sprzyjającego rozwojowi otyłości*], „American Journal of Clinical Nutrition” 87(2):398–404.

Zhang, Y., S. De, J.R. Garner i in. 2010, *Systematic analysis, comparison, and integration of disease based human genetic association data and mouse genetic phenotype information [Systematyczna analiza, porównanie i integracja danych z badań asocjacyjnych genomu ludzkiego i genetycznych informacji dotyczących fenotypu myszy*], „BMC Medical Genomics” 3:1. doi: 10.1186/1755-8794-3-1.

ROZDZIAŁ 2: WIĘCEJ MIĘŚNI W DIECIE NOCNEJ

Akima, H., H. Takahashi, S.Y. Kuno i in. 1999, *Early phase adaptations of muscle use and strength to isokinetic training* [*Wczesnofazowe dostosowanie siły i wykorzystania mięśni w treningu izokinetycznym*], „Medicine and Science in Sports and Exercise” 31(4):588–94.

Anderson, A.L., T.B. Harris, F.A. Tylavsky i in. 2011, *Dietary patterns and survival of older adults* [*Modele żywienia a przetrwanie starszych dorosłych*], „Journal of the American Dietetic Association” 111(1):84–91.

Apovian, C.M., C.M. Frey, D. Heydt i in. 2002, *Body mass index and physical function in older women* [*Wskaźnik masy ciała a sprawność fizyczna u kobiet*], „Obesity Research” 10(8):740–47.

Atlantis, E., S.A. Martin, M.T. Haren i in. 2009, *Inverse associations between muscle mass, strength, and the metabolic syndrome* [*Odwrotne połączenie między masą mięśniową, siłą i zespołem metabolicznym*], „Metabolism” 58(7):1013–22.

Barnes, M.A. i C.A. Schoenborn. 2003, *Physical activity among adults: United States, 2000* [*Aktywność fizyczna u dorosłych: Stany Zjednoczone, 2000*], „National Center for Health Statistics”, Advance Data (333).

Baumgartner, R.N. 2000, *Body composition in healthy aging* [*Kompozycja ciała w zdrowym starzeniu się*], „Annals of the New York Academy of Science” 904:437–48.

———, K.M. Koehler, D. Gallagher i in. 1998, *Epidemiology of sarcopenia among the elderly in New Mexico* [*Epidemiologia sarkopenii u starszych mieszkańców Nowego Meksyku*], „American Journal of Epidemiology” 147(8): 755–63.

Beulens, J.W., L.M. de Bruijne, R.P. Stolk i in. 2007, *High dietary glycemic load and glycemic index increase risk of cardiovascular disease among middle-aged women: A population-based follow-up study* [*Wysoki ładunek glikemiczny diety i wskaźnik glikemiczny zwiększają ryzyko choroby sercowo-naczyniowej u kobiet w średnim wieku: kontrolne*

badanie populacyjne], „Journal of the American College of Cardiology” 50(1):14–21.

Biolo, G., K.D. Tipton, S. Klein i in. 1997, *An abundant supply of amino acids enhances the metabolic effect of exercise on muscle protein* [*Duże spożycie aminokwasów zwiększa metaboliczny wpływ ćwiczeń na białko mięśniowe*], „American Journal of Physiology” 273(1 Pt. 1):E122–29.

Bistrian, B.R. 1978, *Clinical use of a protein-sparing modified fast* [*Kliniczne wykorzystanie diety proteinowej*], „Journal of the American Medical Association” 240(21):2299–302.

———, G.L. Blackburn, J.P. Flatt i in. 1976, *Nitrogen metabolism and insulin requirements in obese diabetic adults on a protein-sparing modified fast* [*Metabolizm azotu i zapotrzebowanie na insulinę u otyłych dorosłych diabetyków na diecie proteinowej*], „Diabetes” 25(6):494–504.

———, ——— i N.S. Scrimshaw. 1975, *Effect of mild infectious illness on nitrogen metabolism in patients on a modified fast* [*Wpływ łagodnych chorób zakaźnych na metabolizm azotu u pacjentów na diecie proteinowej*], „American Journal of Clinical Nutrition” 28:1044–51.

———, ——— i J.B. Stanbury. 1977, *Metabolic aspects of a protein-sparing modified fast in the dietary management of Prader-Willi obesity* [*Metaboliczne aspekty diety proteinowej w leczeniu dietetycznym zespołu Pradera-Williego*], „New England Journal of Medicine” 296(14):774–79.

Bistrian, B.R., D.T. George, G.L. Blackburn i in. 1981, *The metabolic response to yellow fever immunization: Protein-sparing modified fast* [*Metaboliczna reakcja na szczepienie ochronne przeciw żółtej febrze: Dieta proteinowa*], „American Journal of Clinical Nutrition” 34:229–37.

———. 1981, *Effect of diet on the metabolic response to infection: Protein-sparing modified fast plus 100 grams glucose and yellow fever immunization* [*Wpływ diety na reakcję metaboliczną na infekcję: Dieta proteinowa plus 100 gramów glukozy a odporność na żółtą febrę*], „American Journal of Clinical Nutrition” 34:238–44.

Bistrian, B.R., J.C. Winterer, G.L. Blackburn i in. 1977, *Failure of yellow fever immunization to produce a catabolic response in individuals fully adapted to a protein-sparing modified fast* [*Szczepienie ochronne przeci żółtej febrze nie wywołuje reakcji katabolicznej u jednostek stosujących pełną dietę proteinową*], „American Journal of Clinical Nutrition” 30:1518–22.

Blackburn, G.L., J.C.C. Phillips i S. Morreale. 2001, *Physicians' guide to popular low-carbohydrate weight-loss diets* [*Wskazówki lekarzy dotyczące popularnych niskowęglowodanowych diet odchudzających*], „Cleveland Clinic Journal of Medicine” 68:751.

Blom, W.A.M., A. Lluch, A. Stafleu i in. 2006, *Effect of a high-protein breakfast on the postprandial ghrelin response* [*Wpływ wysokobiałkowiego śniadania na poposiłkowy poziom greliny*], „American Journal of Clinical Nutrition” 83:211–20.

Breslau, N.A., L. Brinkley, K.D. Hill i in. 1988, *Relationship of animal protein-rich diet to kidney stone formation and calcium metabolizm* [*Związek diety bogatej w białko zwierzęce z powstawaniem kamieni nerkowych i metabolizmem wapnia*], „Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism” 66(1):140–46. doi:10.1210/jcem-66-1-140.

Brooks, N., J. Layne, P. Gordon i in. 2006, *Strength training improves muscle quality and insulin sensitivity in older Hispanics with type 2 diabetes* [*Trening siłowy poprawia jakość masy mięśniowej i wrażliwość*

insulinową i starszych Latynosów z cukrzycą typu 2], „Diabetes Care” 4(1):19–27.

Brown, A.B., N. McCartney i D.G. Sale. 1990, *Positive adaptations to weightlifting training in elderly adults* [*Pozytywna adaptacja do treningu ciężarowego u osób dorosłych w starszym wieku*], „Journal of Applied Physiology” 69:1725–33.

Brown, J.M., J.F. Yetter, M.J. Spicer i in. 1978, *Cardiac complications of protein sparing modified fast* [*Kardiologiczne powikłania w diecie proteinowej*], „Journal of the American Medical Association” 240:120–22.

Campbell, W.W., T.A. Trappe, R.R. Wolfe i in. 2001, *The Recommended Dietary Allowance for protein may not be adequate for older people to maintain healthy skeletal muscle* [*Zalecane dzienne spożycie białka może nie być adekwatne w odniesieniu do utrzymania zdrowego mięśnia poprzecznie prążkowanego u osób starszych*], „Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences” 56:M373–80.

Castaneda, C., J.M. Charnley, W.J. Evans i in. 1995, *Elderly women accommodate to a low-protein diet with losses of body cell mass, muscle function, and immune response* [*Kobiety w starszym wieku dostosowują się do diety niskobiałkowej kosztem zmniejszenia masy komórkowej, działania mięśni i reakcji immunologicznej*], „American Journal of Clinical Nutrition” 62:30–39.

Cho, E., D. Speigelman, D.J. Hunter i in. 2003, *Premenopausal fat intake and risk of breast cancer* [*Przedklimakteryjne spożycie tłuszczu a ryzyko raka piersi*], „Journal of the National Cancer Institute” 95:1079–85.

Clifton, P. 2006. The science behind weight loss diets: A brief review [Podstawy naukowe diet odchudzających], „Australian Family Physician” 35(8):580–82.

A critique of low-carbohydrate ketogenic weight reduction regimens: A review of Dr. Atkins' Diet Revolution [Opracowanie krytyczne reżimów niskowęglowodanowych ketogenicznych diet redukcyjnych], 1974, „Journal of the American Medical Association ”224:1415.

Cuthbertson, D., K. Smith, J. Babraj i in. 2005, *Anabolic signaling deficits underlie amino acid resistance of wasting, aging muscle* [*Deficyty sygnałów anabolicznych ograniczają syntezę aminokwasów, skutkując utratą masy mięśniowej związanej z wiekiem*], „The FASEB Journal” 19:422–24.

Dangin, M., C. Guillet, C. Garcia-Rodena i in. 2003, *The rate of protein digestion affects protein gain differently during aging in humans* [*Współczynnik wchłaniania białka wpływa na przyrost białka w różnym stopniu w trakcie procesu starzenia się człowieka*], „Journal of Physiology” 549(Pt. 2):635–44.

Davis, W.J., D.T. Wood, R.G. Andrews i in. 2008, *Concurrent training enhances athletes' cardiovascular and cardiorespiratory measures [Trening poprawia parametry sercowo-naczyniowe i oddechowe u sportowców*], „Journal of Strength and Conditioning Research” 22(5):1503–14.

Devaraj, S., J. Wang-Polagruto, J. Polagruto i in. 2008, *High-fat, energy-dense, fastfood-style breakfast results in an increase in oxidative stress and metabolic syndrome* [*Wysokotłuszczowe, wysokoenergetyczne śniadanie w stylu fast food skutkuje podniesieniem poziomu stresu oksydacyjnego i zespołu metabolicznego*], „Metabolism” 57(6):867–70. doi: 10.1016/j.metabol.2008.02.016.

Dillon, E.L., M. Sheffield-Moore, D. Paddon-Jones i in. 2009, *Amino acid supplementation increases lean body mass, basal muscle protein synthesis, and insulinlike growth factor-I expression in older women*

[*Suplementacja aminokwasów zwiększa beztłuszczową masę mięśniową, syntezę białka mięśniowego i ekspresję insulinopodobnego czynnika wzrostu I u kobiet w starszym wieku*], „*Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*” 94:1630–37.

Ditschuneit, H.H., H.I. Frier i M. Flechtner-Mors. 2002, *Lipoprotein responses to weight loss and weight maintenance in high-risk obese subjects* [*Utrata i podtrzymanie wagi wpływają na poziom lipoproteiny u osób otyłych*], „*European Journal of Clinical Nutrition*” 56(3):264–70.

Evans, E.M., M.C. Mojtahedi, M.P. Thorpe i in. 2012, *Effects of protein intake and gender on body composition changes: A randomized clinical weight loss trial* [*Wpływ płci i spożycia białka na zmiany w kompozycji ciała: Randomizowana próba kliniczna*], „*Nutrition & Metabolism*” 9:55.

Evans, W.J. 2010, *Skeletal muscle loss: Cachexia, sarcopenia, and inactivity* [*Zanik mięśni szkieletowych: Wyniszczenie, sarkopenia i brak aktywości*], „*American Journal of Clinical Nutrition*” 91(4):1123S–27S.

Fiatarone, M.A., E.F. O’Neill, N. Doyle Ryan i in. 1994, *Exercise training and nutritional supplementation for physical frailty in very elderly people* [*Trening i suplementacja w celu poprawy kondycji fizycznej u osób w podeszłym wieku*], „*New England Journal of Medicine*” 330:1769–75.

———, E. Marks, N.D. Ryan i in. 1990,. *High-intensity strength training in nonagenarians* [*Intensywny trening siłowy dziewięćdziesięciolatków*],. „*Journal of the American Medical Association*” 263(22):3029–34.

Fried, L.P., C.M. Tangen, J. Walston i in. 2001,. *Frailty in older adults: Evidence for a phenotype* [*Słabowitość u osób w starszym wieku: Dane fenotypowe*], „*Journal of Gerontology*” 3:M146–56.

Fung, T.T., R.M. van Dam, S.E. Hankinson i in. 2010, *Low-carbohydrate diets and all-cause and cause-specific mortality. Two cohort studies* [*Niskowęglowodanowe diety a śmiertelność całkowita i według pojedynczych przyczyn zgonu. Dwa badania kohortowe*], „*Annals of Internal Medicine*” 153(5):289–98.

Gaffney-Stomberg, E., K.L. Insogna, N.R. Rodriguez i in. 2009, *Increasing dietary protein requirements in elderly people for optimal muscle and bone health* [*Zwiększenie zapotrzebowania na białko w diecie u starszych osób w celu optymalizacji stanu mięśni i kości*], „Journal of the American Geriatric Society” 57(6):1073–79.

Gauthier, M.S., E.L. O’Brien, S. Bigornia, C.M. Apovian i in. 2011, *Decreased AMP-activated protein kinase activity is associated with increased inflammation in visceral adipose tissue and with whole-body insulin resistance in morbidly obese humans* [*Zmniejszona aktywność kinazy aktywowanej 5’AMP ma związek z podwyższonym stanem zapalnym trzewnej tkanki tłuszczowej i z insulinoopornością całego organizmu u osób z chorobliwą otyłością*], „Biochemical and Biophysical Research Communications” 404(1):382–87.

Gill, T.M., D.I. Baker, M. Gottschalk i in. 2002, *A program to prevent functional decline in physically frail, elderly persons who live at home* [*Program zapobiegania pogorszeniu stanu czynnościowego u fizycznie słabych osób w starszym wieku, mieszkających samodzielnie*], „New England Journal of Medicine” 347:1068–74.

Götherström, G., B.A. Bengtsson, K. Stibrant i in. 2005, *Effects of five-year growth hormone replacement therapy on muscle strength in elderly hypopituitary patients* [*Wpływ pięcioletniej terapii zastępczej hormonem wzrostu na siłę mięśni u starszych pacjentów cierpiących na*

chorobę Glińskiego-Simmondsa], „Clinical Endocrinology” 62(1)105–13.

Guillet, C. i Y. Boirie. 2005, *Insulin resistance: A contributing factor to agerelated muscle mass loss?* [*Insulinooporność: Czynnik współodpowiedzialny za zanik masy mięśniowej związany z wiekiem?*], „Diabetes & Metabolism” 31 Spec No 2:5S20–26.

Heidemann, C., M.B. Schulze, O.H. Franco i in. 2008, *Dietary patterns and risk of mortality from cardiovascular disease, cancer, and all causes in a prospective cohort of women* [*Modele żywienia a ryzyko śmierci wskutek choroby sercowo-naczyniowej, raka i innych przyczyn w prospektywnej grupie kohortowej kobiet*], „Circulation” 118:230–37.

Heilbronn, L.K., L. de Jonge, M.I. Frisard i in. 2006, *Effect of 6-month calorie restriction on biomarkers of longevity, metabolic adaptation, and oxidative stress in overweight individuals: A randomized controlled trial* [*Wpływ sześciomiesięcznego ograniczenia kalorii na biomarkery długowieczności, adaptacji metabolicznej i stresu oksydacyjnego u osób z nadwagą: Randomizowana próba kontrolna*], „Journal of the American Medical Association” 295(13):1539–48.

Hoffer, L.J., B.R. Bistrian, V.R. Young i in., *Metabolic effects of very low calorie weight reduction diets* [*Metaboliczny wpływ bardzo niskokalorycznych redukcyjnych diet odchudzających*], „Journal of Clinical Investigation” 73:750–58.

Holt, S.H., H.J. Delargy, C.L. Lawton i in. 1999, *The effects of high-carbohydrate vs high-fat breakfasts on feelings of fullness and alertness, and subsequent food intake* [*Porównanie wpływu śniadań wysokowęglowodanowych i wysokotłuszczowych na uczucie sytości, żwawość i obfitość kolejnego posiłku*], „International Journal of Food Sciences and Nutrition” 50(1):13–28.

Igel, L.I., A.G. Powell, C.M. Apovian i in. 2012, *Advances in medical therapy for weight loss and the weight-centric management of type 2 diabetes mellitus* [*Postępy w medycznej terapii odchudzającej i zarządzaniu cukrzycą typu 2*], „Current Atherosclerosis Reports" 14(1):60–69.

Imayama, I., C.M. Ulrich, C.M. Alfano i in. 2012, *Effects of a calorie restriction weight loss diet and exercise on inflammatory biomarkers in overweight/obese postmenopausal women: A randomized controlled trial* [*Wpływ ćwiczeń i diety odchudzającej opartej na ograniczeniu kalorii na biomarkery stanu zapalnego u kobiet z nadwagą/otyłością po menopauzie: Randomizowana próba kontrolna*], „Cancer Research" 72:2314–26. doi: 10.1158/0008-5472.

Janssen, I. i R. Ross. 2005, *Linking age-related changes in skeletal muscle mass and composition with metabolism and disease* [*Związane z wiekiem zmiany w masie i składzie mięśni szkieletowych a metabolizm i choroby*], „Journal of Nutrition, Health, and Aging" 9(6):408–19.

Jensen, G.L. 2008, *Inflammation: Roles in aging and sarcopenia* [*Stan zapalny: rola w procesie starzenia się i sarkopenii*], „Journal of Parenteral Enteral Nutrition" 32(6):656–59.

Johansson, G., J. Gibney, T. Wolthers i in. 2005, *Independent and combined effects of testosterone and growth hormone on extracellular water in hypopituitary men* [*Odrębny i łączny wpływ testosteronu i hormonu wzrostu na płyn pozakomórkowy u mężczyzn z chorobą Glińskiego-Simmondsa*], „Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism" 90(7):3989–94.

Karimi, M., J. Koranyi, C. Franco i in. 2010, *Increased neck soft tissue mass and worsening of obstructive sleep apnea and growth hormone treatment in men with abdominal obesity* [*Zwiększona masa tkanek*

miękkich regionu szyi i pogorszenie obturacyjnego bezdechu śródsennego a terapia hormonem wzrostu u mężczyzn z otyłością brzuszną], „Journal of Clinical Sleep Medicine” 6(3):256–63.

Katsanos, C.S., H. Kobayashi, M. Sheffield-Moore i in. 2005, *Effect of a leucineenriched amino acid drink on muscle protein synthesis in the elderly* [*Wpływ napoju aminokwasowego wzbogaconego leucyną na syntezę białka mięśniowego u osób starszych*], „The FASEB Journal ”19:A1573.

Keim, N.L. i W.F. Horn. 2004, *Restrained eating behavior and the metabolic response to dietary energy restriction in women* [*Umiarkowane zachowania żywieniowe a reakcja metaboliczna na ograniczoną podaż energii w diecie u kobiet*], „Obesity Research”12(1):141–49.

Kim, T.N., M.S. Park, K.I. Lim i in. 2011, *Skeletal muscle mass to visceral fat area ratio is associated with metabolic syndrome and arterial stiffness: The Korean Sarcopenic Obesity Study (KSOS)* [*Stosunek masy mięśni szkieletowych do trzewnej tkanki tłuszczowej jest związany z zespołem metabolicznym i sztywnością tętnic: Koreańskie badanie otyłości sarkopenicznej (KSOS)*], „Diabetes Research and Clinical Practice” 93(2):285–91.

Klitgaard, H., M. Mantoni, S. Schiaffino i in. 1990, *Function, morphology, and protein expression of aging skeletal muscle—a cross-sectional study of elderly men with different training backgrounds* [*Funkcje, morfologia i ekspresja proteinowa starzejących się mięśni szkieletowych – badanie przekrojowe mężczyzn w starszym wieku po przebyciu odmiennych treningów*], „Acta Physiologica Scandinavica” 140:41–54.

Klöckener, T., S. Hess, B.F. Belgardt i in. 2011, *High-fat feeding promotes obesity via insulin receptor/PI3K-dependent inhibition of SF-1 VMH*

neurons [*Wysokotłuszczowa dieta powoduje otyłość poprzez receptor insuliny/PI3K-zależną inhibicję neuronów SF-1 VMH*]. „Nature Neuroscience”, doi: 10.1038/nn.2847.

Kortebein, P., T.B. Symons, A. Ferando i in. 2008, *Functional impact of 10 days bed rest in healthy older adults* [*Wpływ dziesięciodniowego odpoczynku w łóżku na stan czynnościowy u osób w starszym wieku*], „Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences” 63:1076–81.

Lanza, I.R., D.K. Short, K.R. Short i in. 2008,. *Endurance exercise as a countermeasure for aging* [*Trening wytrzymałościowy jako środek zaradczy przeciwko starzeniu*], „Diabetes” 57:2933–43.

LaRosa, J.C., A.G. Fry, R. Muesing i in. 1980, *Effects of high-protein, low-carbohydrate dieting on plasma lipoproteins and body weight* [*Wpływ wysokoproteinowej, niskowęglowodanowej diety na lipoproteiny osocza i wagę ciała*], „Journal of the American Dietetic Association” 77:26–70.

Larsen, T.M., S.M. Dalskov, M. van Baak i in. 2010, *Diets with high or low protein content and glycemic index for weight-loss maintenance* [*Rola diet o wysokiej lub niskiej zawartości białka i indeksu glikemicznego w zarządzaniu odchudzaniem*], „New England Journal of Medicine” 363:2102–13.

LeBrasseur, N.K., K.C. Mizer, J.D. Parkington i in. 2005, *The expression of neuregulin and erbB receptors in human skeletal muscle: Effects of progressive resistance training* [*Ekspresja genu neuregulin i receptory erbB w mieśniach szkieletowych człowieka: Wpływ progresywnego treningu oporowego*], „European Journal of Applied Physiology” 94(4):371–75.

Lee, J.M. i in. 2012, *Excess body mass index–years, a measure of degree and duration of excess weight, and risk for incident diabetes* [*Nadwyżka*

lat-BMI – miara stopnia i czasu trwania nadwagi a ryzyko wystąpienia cukrzycy], *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* 166(1):42–48.

Leidy, H.J., R.J. Leppin, C.R. Savage i in. 2011, *Neural responses to visual food stimuli after a normal vs. higher protein breakfast in breakfast-skipping teens: A pilot fMRI study* [*Reakcje neuronowe na wizualne bodźce żywnościowe po spożyciu śniadania normalnego lub wysokobiałkowego u nastolatków unikających jedzenia śniadań: Pilotażowe badanie fMRI*], „Obesity" 19(10):2019–25. doi: 10.1038/oby.2011.108.

Lowell, B.B. i G.I. Shulman. 2005, *Mitochondrial dysfunction and type 2 diabetes [Dysfunkcja mitochondrialna a cukrzyca typu 2*], „Science*"* 307(5708):384–87.

McClure, B.S., H.T. May, J.B. Muhlestein i in. 2007, *Fasting may reduce the risk of coronary artery disease* [*Post może obniżyć ryzyko choroby wieńcowej*], „American Heart Association 2007 Scientific Sessions", 6 listopada 2007; Orlando, FL. Abstract 3642.

Merritt, R.J., G.L. Blackburn, B.R. Bistrian i in. 1981, *Consequences of modified fasting in obese pediatric and adolescent patients: Effect of a carbohydrate-free diet on serum proteins* [*Konsekwencje modyfikowanego postu u otyłych pacjentów dziecięcych i dorosłych: Wpływ diety bezwęglowodanowej na białko surowicy*], „ *American Journal of Clinical Nutrition*" 34:2752–55.

Mertens, I.L. i L.F. Van Gaal. 2000, *Overweight, obesity, and blood pressure: The effects of modest weight reduction* [*Nadwaga, otyłość i ciśnienie krwi: Wpływ umiarkowanej redukcji wagi*], „Obesity Research" 8(3):270–78.

Meyer, J., A. Döring, C. Herder i in. 2011, *Dietary patterns, subclinical inflammation, incident coronary heart disease and mortality in middle-aged men from the MONICA/KORA Augsburg cohort study* [*Modele żywienia, przedkliniczny stan zapalny, choroba wieńcowa i śmiertelność mężczyzn w średnim wieku: Badanie kohortowe MONICA/KORA w Augsburgu*], „European Journal of Clinical Nutrition” 65(7):800–807. doi: 10.1038/ejcn.2011.37.

Miller, J.D.B., G.L. Blackburn, B.R. Bistrian i in. 1977, *Effect of deep surgical sepsis on protein-sparing therapies and nitrogen balance* [*Wpływ sepsy pooperacyjnej na terapie oszczędzające białko i równowagę azotow*ą], „American Journal of Clinical Nutrition” 30:1528–32.

Mojtahedi, M.C., M.P. Thorpe, D.C. Karampinos i in. 2011, *The effects of a higher protein intake during energy restriction on changes in body composition and physical function in older women* [*Wpływ wyższego spożycia białka podczas ograniczonej podaży energii w diecie na zmiany w kompozycji ciała i funkcjach fizycznych u kobiet*], „Journals of Gerontology: Series A Biological Sciences and Medical Sciences” 66(11):1218–25.

Moldawer, L.L., B.R. Bistrian i G.L. Blackburn. 1981, *Factors determining the preservation of protein status during dietary protein deprivation* [*Czynniki określające utrzymanie statusu białka podczas okresu bezbiałkowego w diecie*], „Journal of Nutrition” 111:1287–96.

Morais, J.A., S. Chevalier i R. Gougeon. 2006, *Protein turnover and requirements in the healthy and frail elderly* [*Zapotrzebowanie organizmu na białko i odnawianie jego zasobów u zdrowych i wątłych osób w starszym wieku*], „Journal of Nutrition, Health, and Aging” 10:272–83.

Murray, A.J., N.S. Knight, L.E. Cochlin i in. 2009, *Deterioration of physical performance and cognitive function in rats with short-term high-fat feeding* [*Pogorszenie kondycji fizycznej i funkcji poznawczych u szczurów na krótkoterminowej diecie wysokotłuszczowej*], „The FASEB Journal" 23(12):4353–60.

Nanri, H., K. Nakamura, M. Hara i in. 2011, *Association between dietary pattern and serum C-reactive protein in Japanese men and women* [*Związek między modelem żywienia i białkiem C-reaktywnym u japońskich mężczyzn i kobiet*]. „Journal of Epidemiology" 21(2):122–31.

Neeltcheva, A.V., J.M. Kilkus, J. Imperial i in. 2009, *Sleep curtailment is accompanied by increased intake of calories from snack* [*Ograniczeniu snu towarzyszy zwiększony pobór kalorii z pożywienia*], „American Journal of Clinical Nutrition" 89(1):126–33.

Paddon-Jones, D. 2009, *Lean body mass loss with age* [*Utrata beztłuszczowej masy ciała z wiekiem*], 110th Abbott Nutrition Research Conference.

Palgi, A., J. L. Read, I. Greenberg i in. 1985, *Multidisciplinary treatment of obesity with a protein-sparing modified fast: Results in 668 outpatients* [*Multidyscyplinarne leczenie otyłości przy pomocy diety proteinowej: Rezultaty u 668 pacjentów leczonych ambulatoryjnie*], „American Journal of Public Health" 75(10):1190–94.

Park, Y., A.F. Subar, A.H. Hollenbeck i in. 2011, *Dietary fiber intake and mortality in the NIH-AARP Diet and Health Study* [*Podaż błonnika w diecie a śmiertelność w badaniu NIH-AARP poświęconym diecie i zdrowiu*], „Archives of Internal Medicine" 171(12):1061–68.

Physicians Committee for Responsible Medicine 2004, *Analysis of health problems associated with high-protein, high-fat, carbohydrate-restricted*

diets reported via an online registry [*Komitet Lekarzy na Rzecz Medycyny Odpowiedzialnej. 2004. Opublikowana w rejestrze internetowym analiza problemów zdrowotnych związanych z dietami wysokoproteinowymi, wysokotłuszczowymi, niskowęglowodanowymi*], maj 2004, http://www.pcrm.org/search/?cid=167.

Quik, E.H., E.B. Conemans, G.D. Valk i in. 2012, Cognitive performance in older males is associated with growth hormone secretion [Wydolnoość poznawcza u mężczyzn w starszym wieku ma związek z wydzielaniem hormonu wzrostu], „*Neurobiological Aging*" 33(3)582–87.

Raschke, M., M.H. Rasmussen, S. Govender i in. 2007, *Effects of growth hormone in patients with tibial fracture: A randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial* [*Skutki działania hormonu wzrostu u pacjentów z pękniętą piszczelą: Randomizowane, z podwójnie slepą próbą badanie kliniczne kontrolowane placebo*], „European Journal of Endocrinology" 156(3):341–51.

Reddy, S.T., C.Y. Wang, K. Sakhaee i in. 2002, *Effect of low-carbohydrate high protein diets on acid-base balance, stone-forming propensity, and calcium metabolizm* [*Wpływ niskowęglowdanowych wysokobiałkowych diet na równowagę kwasowo-zasadową, skłonność do tworzenia się kamieni i metabolizm wapnia*], „American Journal of Kidney Disease" 40:265–74.

Refining the exercise prescription to maintain muscle power as we age [*Udoskonalanie programu treningowego w celu utrzymania mocy mięśni w procesie starzenia się*]. 2006, „Research News at Tufts", lipiec, nr 6.

Robinson, M.M., S.M. Turner, M.K. Hellerstein i in. 2011, *Long-term synthesis rates of skeletal muscle DNA and protein are higher during aerobic training in older humans than in sedentary young subjects but*

are not altered by protein supplementation [*Długoteminowe współczynniki syntezy DNA mięśni szkieletowych i białka są wyższe podczas treningu aerobowego u starszych osób niż u młodszych, prowadzących siedzący tryb życia, ale nie ulegają zmianie pod wpływem suplementacji białka*], „The FASEB Journal" 25(9):3240–49. doi: 10.1096/fj.11-186437.

Rockwood, K., S. Xiaowei i A. Mitnitski. 2011, *Changes in relative fitness and frailty across the adult lifespan: Evidence from the Canadian National Population Health Survey* [*Relatywne zmiany sprawności i wątłości na przestrzeni życia dorosłych osób: Dane pochodzącee z Badania Zdrowia Populacji Kanadyjskiej*], „Canadian Medical Association Journal" 183(8):E487–94. doi: 10.1503/cmaj.101271.

Roubenoff, R. 2000, *Sarcopenia and its implications for the elderly* [*Sarkopenia i jej implikacje dla osób w starszym wieku*], „European Journal of Clinical Nutrition" 54(Suppl 3):S40–47.

Salmeron, J., A. Ascherio, E.B. Rimm i in. 1997, *Dietary fiber, glycemic load, and risk of non-insulin-dependent diabetes mellitus (NIDDM) in men* [*Błonnik zawarty w diecie, ładunek glikemiczny, a ryzyko cukrzycy niezależnej od insuliny (NIDDM) u mężczyzn*], „Diabetes Care" 20:545–50.

Salmeron, J., J.E. Manson, M.J. Stampfer i in. 1997, *Dietary fiber, glycemic load, and risk of non-insulin-dependent diabetes mellitus in women* [*Błonnik zawarty w diecie, ładunek glikemiczny a ryzyko cukrzycy niezależnej od insuliny (NIDDM) u kobiet*], „Journal of the American Medical Association" 277:472–77.

Sánchez-Villegas, A., L. Verberne, J. De Irala i in. 2011, *Dietary fat intake and the risk of depression: The SUN Project* [*Podaż tłuszczu w diecie*

a ryzyko depresji: Projekt SUN], „*PLoS ONE* 6(1):e16268. doi: 10.1371/journal.pone.0016268.

Short, K.R. 2009, *Introduction to symposium proceedings: The emerging interplay among muscle mitochondrial function, nutrition, and disease* [*Wprowadzenie do sprawozdania z sympozjum: Zależność łącząca funkcję mitochondriów mięśniowych, odżywianie i choroby*], „American Journal of Clinical Nutrition” 89(1):4535–45.

———, M.L. Bigelow, J. Kahl i in. 2005, *Decline in skeletal muscle mitochondria function with aging humans* [*Pogorszenie funkcjonowania mitochondriów mięśni szkieletowych u starzejących się osób*], Proceedings of the National Academy of Sciences USA 102:5618–23.

Short, K.R., J.L. Vittone, M.L. Bigelow i in. 2003, *Impact of aerobic exercise training on age-related changes in insulin sensitivity and muscle oxidative capacity* [*Wpływ treningu aerobowego na związane z wiekiem zmiany wrażliwości insulinowej i wydolności oksydacyjnej mięśni*], „Diabetes” 52:1888–96.

Sieri, S., V. Krogh, F. Berrino i in. 2010, *Dietary glycemic load and index and risk of coronary heart disease in a large Italian cohort: The EPICOR study* [Ładunek glikemiczny w diecie a wskaźnik i ryzyko choroby wieńcowej w licznej grupie kohortowej ludności Włoszech: Badanie EPICOR], „Archives of Internal Medicine” 170(7):640–47.

Srikanthan, P. i A.S. Karlamangla, 2011, *Relative muscle mass is inversely associated with insulin resistance and prediabetes* [*Względna masa mięśniowa jest odwrotnie proporcjonalna do insulinooporności i stanu przedcukrzycowego]; Findings from The Third National Health and Nutrition Examination Survey* [*Wyniki pochodzące z Trzeciego Narodowego Sondażu dotyczącego Zdrowia i Odżywiania*], „Journal of

Clinical Endocrinology & Metabolism” 96(9):2898–903. doi: 10.1210/jc.2011-0435.

——— and A.L. Hevener. 2010, *Sarcopenia exacerbates obesity-associated insulin resistance and dysglycemia: Findings from the National Health and Nutrition Examination Survey III* [*Sarkopenia wpływa na pogorszenie związanej z otyłością insulinooporności i dysglikemią: Wyniki pochodzące z Trzeciego Narodowego Sondażu dotyczącego Zdrowia i Odżywiania*], *PLoS ONE* 5(5):e10805. doi:10.1371/journal.

Schrager, M.A., E. J. Metter, E. Simonsick i in. 2007, *Sarcopenic obesity and inflammation in the InCHIANTI study* [*Otyłość sarkopeniczna i stan zapalny w badaniu InCHIANTI*], „Journal of Applied Physiology” 102(3):919–25.

Steffee, W.P., R.S. Goldsmith, P.B. Pencharz i in. 1976, *Dietary protein intake and dynamic aspects of whole body nitrogen metabolism in human adults* [*Podaż białka w diecie a dynamiczne aspekty metabolizmu azotu u osób dorosłych*], „Metabolism” 25(3):281–97.

St.Pierre, D.H., R. Rabasa-Lhoret, M.E. Lavoie i in. 2009, *Fiber intake predicts ghrelin levels in overweight and obese postmenopausal women [Spożycie błonnika a poziom greliny u kobiet z nadwagą otyłych po menopauzie*], „European Journal of Endocrinology” 161:65–72.

Sundell, J. 2011, *Resistance training is an effective tool against metabolic and frailty syndromes* [*Trening oporowy stanowi skuteczne narzędzie w walce przeciwko zespołowi metabolicznemu i zespołowi kruchości*], „Advances in Preventive Medicine” (2011) ID artykułu 984683. doi:10.4061/2011/984683.

Symons, T.B., M. Sheffield-Moore, R.R. Wolfe i in. 2009, *Moderate serving of highquality protein maximally stimulates skeletal muscle protein synthesis in young and elderly subjects* [*Umiarkowana podaż*

białka wysokiej jakości maksymalnie pobudza syntezę białka w mięśniach szkieletowych u osób młodych i starszych], „Journal of the American Dietetic Association” 109(9):1582–86.

Thaler, J.P., C.X. Yi, E.A. Schur. 2012, *Obesity is associated with hypothalamic injury in rodents and humans* [*Otyłość ma związek z uszkodzeniem podwzgórza u gryzoni i człowieka*], „Journal of Clinical Investigation” 122(1):153–62. doi: 10/1172/JCI59660.

Trichopoulou, A., T. Psaltopoulou, P. Ofranos i in. 2007, *Low-carbohydrate–high protein diet and long-term survival in a general population cohort* [*Nisko-węglowodanowa, wysokoproteinnowa dieta a długoterminowe przetrwanie w grupie kohortowej populacji ogólnej*], „European Journal of Clinical Nutrition” 61:575–81.

Van Duijnhoven, F.J.B., H.B. Bueno-De-Mesquita, P. Ferrari i in. 2009, *Fruits, vegetables, and colorectal cancer risk: The European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition* [*Owoce, warzywa a ryzyko raka jelita grubego: Europejskie badanie prospektywne na temat nowotworów i odżywiania*], „American Journal of Clinical Nutrition” 89(5): 1441–52.

Villareal, D.T., M. Banks, C. Siener i in. 2004. Physical frailty and body composition in obese elderly men and women [Fizyczna wątłość a kompozycja ciała u otyłych mężczyzn i kobiet w starszym wieku], „Obesity Research” 12:913–20. doi: 10.1038/oby.2004.111.

Villegas, R., Y.B. Xiang, H. Cai i in. 2012, *Lifestyle determinants of C-reactive protein in middle-aged, urban Chinese men* [*Związane z trybem życia determinanty białka C-reaktywnego u Chińczyków w średnim wieku mieszkających w miastach*], „Nutrition, Metabolism, and Cardiovascular Disease” 22(3):223–30.

Volpi, E., A.A. Ferrando, C.W. Yeckel i in. 1998, *Exogenous amino acids stimulate net muscle protein synthesis in the elderly* [*Egzogeniczne aminokwasy pobudzają syntezę białek mięśniowych u osób starszych*], „Journal of Clinical Investigation” 101:2000–7.

Volpi, E., H. Kobayashi, M. Sheffield-Moore i in. 2003, *Essential amino acids are primarily responsible for the amino acid stimulation of muscle protein anabolism in healthy elderly adults* [*Aminokwasy niezbędne zasadniczo odpowiadają za pobudzenie anabolizmu białka mięśniowego u zdrowych dorosłych w starszym wieku*], „American Journal of Clinical Nutrition” 78:250–58.

Von Haeling, S., J.E. Morley i S.D. Anker. 2010, *An overview of sarcopenia: Facts and numbers on prevalence and clinical impact* [*Przegląd danych na temat sarkopenii: Fakty i dane liczbowe związane z powszechnym występowaniem i skutkami klinicznymi*], „Journal of Cachexia, Sarcopenia, and Muscle” 1(2):129–33.

Wassertheil-Smoller, S., M.D. Blaufox, A.S. Oberman i in. 1992, *The Trial of Antihypertensive Interventions and Management (TAIM) study. Adequate weight loss, alone and combined with drug therapy in the treatment of mild hypertension* [*Badanie TAIM. Właściwa utrata wagi, jako proces odrębny i powiązany z terapią farmakologiczną w leczeniu łagodnego nadciśnienia*], „Archives of Internal Medicine” 152(1):131–36.

West, D.N., N.A. Burd, V.G. Coffey i in. 2011, *Rapid aminoacidemia enhances myofibrillar protein synthesis and anabolic intramuscular signaling responses after resistance exercise* [*Gwałtowna aminoacydemia pobuza syntezę białka miofibrylarnego i wewnątrzkomórkowe sygnały anaboliczne po treningu oporowym*],

„American Journal of Clinical Nutrition” 94(3):795–803. doi:10.3945/acjn.111.013722.

Westman, E.C., W.S. Yancy, J.S. Edman i in. 2002, *Effect of 6-month adherence to a very low carbohydrate diet program* [*Wpływ przestrzegania sześciomiesięcznego programu diety bardzo niskowęglowodanowej*], „American Journal of Medicine” 113:30–36.

White, W.M., C.S. Johnston, P.D. Swan i in. 2007, *Blood ketones are directly related to fatigue and perceived effort during exercise in overweight adults adhering to low-carbohydrate diets for weight loss: A pilot study* [*Ketony krwi mają bezpośredni związek ze zmęczeniem i odczuwanym wysiłkiem podczas treningu u osób dorosłych z nadwagą przestrzegających niskowęglowodanowych diet odchudzających: Badanie pilotażowe*], „Journal of the American Dietetic Association” 107(10):1792–96.

Wing, R.R., R. Koeske, L.H. Epstein i in. 1987, *Long-term effects of modest weight loss in type II diabetic patients* [*Długoterminowe skutki umiarkowanej utraty wagi u pacjentów z cukrzycą typu 2*], „Archives of Internal Medicine” 147(10): 1749–53.

Wolfe, R.R. 2006, *The underappreciated role of muscle in health and disease* [*Niedoceniana rola mięśni u osób zdrowych i chorych*], „American Journal of Clinical Nutrition” 84(3):475–82.

Xu, X.J., M.S. Gauthier, D.T. Hess, C.M. Apovian i in. 2012, *Insulin sensitive and resistant obesity in humans: AMPK activity, oxidative stress, and depotspecific changes in gene expression in adipose tissue* [*Wrażliwość insulinowa i insulinooporność a otyłość: Aktywność AMPK, stres oksydacyjny i zmiany w ekspresji genów w tkance tłuszczowej*], „Journal of Lipid Research” 53(4):792–801.

ROZDZIAŁ 3: JEDNODNIOWY ROZRUCH

Andersen, L.L., G. Tufekovic, M.K. Zebis i in. 2005, *The effect of resistance training combined with timed ingestion of protein on muscle fiber size and muscle strength* [*Wpływ treningu oporowego w połączeniu z przedłużonym przyswajaniem białka na wielkość włókna mięśniowego i siły mięśni*], „Metabolism” 54(2):151–56.

Boirie, Y., M. Dangin, P. Gachon i in. 1997, *Slow and fast dietary proteins differently modulate postprandial protein accretion* [*Wolno i szybkoprzyswajalne białko w diecie w odmienny sposób moduluje jego poposiłkowe przyswajanie*], Proceedings of the National Academy of Sciences USA 94(26):14930-35.

Dangin, M., Y. Boirie, C. Garcia-Rodenas i in. 2001, *The digestion rate of protein is an independent regulating factor of postprandial protein retention* [*Współczynnik strawności białka staanowi niezależny czynnik regulujący poposiłkowe zatrzymanie białka*], „American Journal of Physiology—Endocrinology and Metabolism” 280(2):E340-48.

Elder, C.R., C.M. Guillon, K.L. Funk i in. 2012, *Impact of sleep, screen time, depression, and stress on weight change in the intensive weight loss phase of the LIFE study* [*Wpływ snu, czasu spędzanego przed ekranem, depresji i stresu na zmiany wagi podczas fazy intensywnej utraty wagi w badaniu LIFE*], „International Journal of Obesity” 36:86–92. doi: 10.1038/ijo.2011.60.

Halberg, N., M. Henriksen, N. Söderhamn i in. 2005, *Effect of intermittent fasting and refeeding on insulin action in healthy men* [*Wpływ naprzemiennego postu i ponownego odżywienia na dzialanie insuliny u zdrowych mężczyzn*], „Journal of Applied Physiology” 99:2828–36. doi:10.1152/japplphysiol.00683.2005.

Harvie, M.N., M. Pegington, M.P. Mattson i in. 2011, *The effects of intermittent or continuous energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers: A randomized trial in young overweight women* [*Wpływ naprzemiennego lub stałego ograniczenia energii na utratę wagi i wskaźniki ryzyka zespołu metabolicznego: Randomizowanaa próba przeprowadzona w grupie młodych kobiet z nadwagą*], „International Journal of Obesity" 35:714–27. doi:10.1038/ijo.2010.171.

Heilbronn, L.K., S.R. Smith, C.K. Martin i in. 2005, *Alternate-day fasting in nonobese subjects: Effects on body weight, body composition, and energy metabolizm* [*Post co drugi dzień u jednostek nieotyłych: Wpływ na wagę i kompozycję ciała oraz metabolizmm energetyczny*], „American Journal of Clinical Nutrition" 81:69–73.

Kraemer, F.B. i W.J. Shen. 2002, *Hormone-sensitive lipase: Control of intracellular tri-(di-)acylglycerol and cholesteryl ester hydrolysis* [*Lipaza hormonowrażliwa: Kontrola wewnątrzkomórkowej hydrolizy trój-(di-)acylogliceroli i estru cholesterolowego*], „Journal of Lipid Research" 43:1585–94.

Lee, S. 2010, „*Michelle Obama's New Mission* [*Nowa misja Michelle Obamy*]. „Ladies' Home Journal", Wrzesień.

O'Day, K. 2008, *Gut reaction: Pyrosequencing provides the poop on distal gut bacteria* [*Reakcje instynktowne: Pirosekwencjonowanie dostarcza wskazówek na temat mikroflory jelitowej*], „PLoS Biology" 6(11):e295.

Stote, K.S., D.J. Baer, K. Spears i in. 2007, *A controlled trial of reduced meal frequency without caloric restriction in healthy, normal-weight, middle-aged adults* [*Kontrolowana próba polegająca na obniżeniu częstotliwości posiłków, bez ograniczeń kalorycznych u zdrowych osób*

dorosłych w średnim wieku o normalnej wadze], „American Journal of Clinical Nutrition” 85:981–88.

Stote, K.S., W.V. Rumpler, B.A. Clevidence i in. 2006, *Whey protein suppresses plasma ghrelin concentrations in overweight and obese men and women* (abstract) [*Białko serwatkowe obniża stężenie greliny w osoczu u mężczyzn i kobiez z nadwagą i otyłością* (streszczenie)], The Obesity Society Annual Meeting”, październik 20–24, Boston, MA, s. A543-p.

Varady, K.A. 2011, *Intermittent versus daily calorie restriction: Which diet regimen is more effective for weight loss?* [*Naprzemienne i codzienne ograniczanie kalorii: Która dieta skuteczniej odchudza?*], „Obesity Reviews” 12(7):e593-601. doi: 10.1111/j.1467-789X.2011.00873.x.

———, S. Bhutani, E.C. Church i in. 2009, *Short-term modified alternate-day fasting: A novel dietary strategy for weight loss and cardioprotection in obese adults* [*Krótkoterminowy modyfikowany post co drugi dzień: Nowatorska strategia żywieniowa pozwalająca schudnąć i chronić serce u osób dorosłych z otyłością*], „American Journal of Clinical Nutrition” 90:1138–43.

Varady, K.A. i M.K. Hellerstein. 2007, *Alternate-day fasting and chronic disease prevention: A review of human and animal trials* [*Post co drugi dzień a zapobieganie chorobom przewlekłym: Przegląd prób przeprowadzanych na ludziach i zwierzętach*], „American Journal of Clinical Nutrition” 86(1):7–13.

Willoughby, D.S., J.R. Stout i C.D. Wilborn. 2007, *Effects of resistance training and protein plus amino acid supplementation on muscle anabolism, mass, and strength* [*Wpływ treningu oporowego i suplementacji białka oraz aminokwasów na anabolizm, masę i siłę mięśni*], „Amino Acids” 32(4):467–77.

ROZDZIAŁ 4: SZEŚCIODNIOWE DOŁADOWANIE

Astrup, A., J. Dyerberg, P. Elwood i in. 2011, *The role of reducing intakes of saturated fat in the prevention of cardiovascular disease: Where does the evidence stand in 2010?* [*Rola zmniejszonego spożycia tłuszczów nasyconych w zapobieganiu chorobom wieńcowym: na co wskazują dane w 2010 roku?*], „American Journal of Clinical Nutrition” 93(4):684–88.

Bjermo, H., D. Iggam, J. Kullberg i in. 2012, *Effects of n-6 PUFAs compared with SFAs on liver fat, lipoproteins, and inflammation in abdominal obesity: A randomized controlled trial* [*Wpływ kwasów tłuszczowych z rodziny n-6 PUFA w porównaniu z kwasami nasyconymi na tłuszcz wątroby, lipoproteiny i stan zapalny u osób z otyłością brzuszną: Randomizowana próba kontrolowana*], „American Journal of Clinical Nutrition” 95(5):1003–12. doi: 10.3945/ajcn.111.030114.

Boschmann, M., J. Steiniger, U. Hille i in. 2003, *Water-induced thermogenesis* [*Woda w termogenezie*], „Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism” 88(12):6015–19.

Clifton, P.M., M. Noakes i J.B. Keogh. 2004, *Very low-fat (12%) and high monounsaturated fat (35%) diets do not differentially affect abdominal fat loss in overweight, nondiabetic women* [*Diety bardzo niskotłuszczowe (12%) i bogate w jednonienasycone tłuszcze (35%) nie wpływają w zróżnicowany sposób na utratę tłuszczu brzusznego u kobiet z nadwagą, niecierpiących na cukrzycę*], „The Journal of Nutrition” 134(7):1741–45.

Davy, B. 2010, *Clinical trial confirms effectiveness of simple appetite control metod* [*Próba kliniczna potwierdza skuteczność prostej metody kontrolii apetytu*], Prezentacja na 240. Krajowej Konferencji

Amerykańskiego Towarzystwa Chemicznego, Boston, MA, 22-26 sierpnia.

Good, C.K., N. Holschuh, A.M. Alberston i in. 2008, *Whole grain consumption and body mass index in adult women: An analysis of NHANES 1999–2000 and the USDA pyramid servings database* [*Produkty pełnoziarniste a wskaźnik masy ciała u dorosłych kobiet: Analiza NHANES 1999-2000 i piramida żywieniowa*], „Journal of the American College of Nutrition" 27(1):80–87.

Hu, F.B., M.J. Stampfer, J.E. Manson i in. 1997, *Dietary fat intake and risk of coronary heart disease in women* [*Podaż tłuszczu w diecie a ryzyko choroby wieńcowej u kobiet*], „New England Journal of Medicine" 337(21): 1491–99.

Katcher, H.I., R.S. Legro, A.R. Kunselman i in. 2008, *The effects of a whole grain–enriched hypocaloric diet on cardiovascular disease risk factors in men and women with metabolic syndrome* [*Wpływ hipokalorycznej diety wzbogaconej o produkty pełnoziarniste na czynniki ryzyka choroby sercowo-naczyniowej u mężczyzn i kobiet z zespołem metabolicznym*], „American Journal of Clinical Nutrition" 87(1):79–90.

Kavanagh, K., K. Jones, J. Sawyer i in. 2006, *Trans fat diet induces insulin resistance in monkeys [Dieta zawierająca tłuszcze trans powoduje insulinooporność u małp*], 12 czerwca 2006, prezentacja na 66. Corocznych Sesjach Naukowych Amerykańskiego Towarzystwa Diabetologicznego, Waszyngton, D.C., „Diabetes" 55(Suppl. 1):A77.

Kunesova, M., R. Braunerova, P. Hlavaty i in. 2006, *The influence of n-3 polyunsaturated fatty acids and very low calorie diet during a short-term weight reducing regimen on weight loss and serum fatty acid composition in severely obese women* [*Wpływ wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny n-3 i bardzo niskokalorycznej diety*

podczas krótkoterminowych reżimów redukujących wagę na utratę wagi i składu kwasów tłuszczowych surowicy krwi u kobiet z poważną otyłością], „Physiology Research” 551(1):63–72.

Mata, J., P.M. Todd i S. Lippke. 2010, *When weight management lasts: Lower perceived rule complexity increases adherence* [*Kiedy zarządzanie wagą jest trwałe: Przekonanie o niższym stopniu złożoności zasad diety zwiększa prawdopodobieństwo wytrwania*], „Appetite” 54(1):37–43.

Rose, N., K. Hosig, B. Davy i in. 2007, *Whole-grain intake is associated with body mass index in college students* [*Spożywanie produktów pełnoziarnistych ma związek ze wskaźnikiem masy ciała u studentów college'u*], „Journal of Nutrition and Education Behavior” 39(2):90–94.

St.Pierre, D.H., R. Rabasa-Lhoret, M.E. Lavoie i in. 2009, *Fiber intake predicts ghrelin levels in overweight and obese postmenopausal women* [*Spożycie błonnika a poziom greliny u kobiet z nadwagą otyłych po menopauzie*], „European Journal of Endocrinology” 161:65–72.

Ungar, P.S. i M.F. Teaford (Eds.). 2002, *Human Diet: Its Origin and Evolution* [Źródło i ewolucja diety człowieka], Westport, CT: Bergin & Garvey.

U.S. Dept. of Agriculture, Agricultural Research Services, and U.S. Dept of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, *What We Eat in America* [*Co jemy w Ameryce*], NH ANE S 2001–2004/2005–2006.

Van de Vijver, L.P., L.M. van den Bosch, P.A. van den Brandt i in. 2007, *Wholegrain consumption, dietary fibre intake, and body mass index in the Netherlands cohort study* [*Spożycie produktów pełnoziarnistych, podaż błonnika w diecie a wskaźnik masy ciała w badaniu kohortowym*

przeprowadzonym w Holandii], „European Journal of Clinical Nutrition” 63(1):31–38.

ROZDZIAŁ PIĄTY: SZYBKIE PRZYSPIESZENIE

Babraj, J.A., N.B.J. Vollaard, C. Keast i in. 2009, *Extremely short duration high intensity interval training substantially improves insulin action in young health males* [*Bardzo krótkotrwały i bardzo intensywny trening interwałowy znacząco poprawia działanie insuliny u młodych, zdrowych mężczyzn*], „BMC Endocrine Disorders” 9:3.

Barrès, R., J. Yan, B. Egan i in. 2012, *Acute exercise remodels promoter methylation in human skeletal muscle* [I*ntensywny trening przekształca metylację w regionach promotorowych w mięśniach szkieletowych człowieka*], „Cell Metabolism” 15(3):405–11. doi: 10.1016/j.cmet.2012.01.001

Boutcher, S.H. 2011, *High-intensity intermittent exercise and fat loss* [*Trening przedziałowy o wysokiej intensywności a utrata tłuszczu*], „Journal of Obesity” ID artykułu: 868305.

Brooks, N., J.E. Layne, P.L. Gordon i in. 2007, *Strength training improves muscle quality and insulin sensitivity in Hispanic older adults with type 2 diabetes* [*Trening siłowy poprawia jakość masy mięśniowej i wrażliwość insulinową i starszych Latynosów z cukrzycą typu 2*], „International Journal of Medical Sciences” 4(1):19–27.

Broom, D.R., R.L. Batterham, J.A. King i in. 2009, *Influence of resistance and aerobic exercise on hunger, circulating levels of acylated ghrelin, and peptide YY in healthy males* [*Wpływ treningu oporowego i aerobowego na uczucie głodu, poziom greliny arylowanej i peptydy YY u zdrowych mężczyz*n], „American Journal of Physiology—Regulatory,

Integrative, and Comparative Physiology” 296(1):R29–R35. doi:10.1152/ajpregu.90706.2008

Burgomaster, K.A., K.R. Howarth, S.M. Phillips i in. 2008, *Similar metabolic adaptations during exercise after low volume sprint interval and traditional endurance training in humans* [*Podobne adaptacje metaboliczne podczas sprintu o wysokiej intensywności i tradycyjnym treningu wytrzymałościowym*], „Journal of Physiology” 586(1):151–60.

Campbell, W., M. Crim, V. Young i in. 1994, *Increased energy requirements and changes in body composition with resistance training in older adults* [*Zwiększone zapotrzebowanie na energię i zmiany w kompozycji ciała pod wpływem treningu oporowego u osób dorosłych*], „American Journal of Clinical Nutrition” 60:167–75.

Conroy, D.E., S. Elavsky, A.L. Hyde i in. 2011, *The dynamic nature of physical activity intentions: A within-person perspective on intention-behavior coupling* [*Dynamiczny charakter intencji aktywności fizycznej: Wewnętrzna perspektywa sprzężenia intencji i działania*], „Journal of Sport & Exercise Psychology” 33:807–27.

Craig, B.W., R. Brown i J. Everhart. 1989, *Effects of progressive resistance training on growth hormone and testosterone levels in young and elderly subjects* [*Wpływ progresywnego treningu oporowego na poziom hormonu wzrostu i testosteronu u osób młodych i starszych*], „Mechanics of Ageing and Development” 49(2):159–69.

Davis, W.J., D.T. Wood, R.G. Andrews i in. 2008, *Concurrent training enhances athletes’ cardiovascular and cardiovascular measures* [*Trening poprawia parametry sercowo-naczyniowe i oddechowe u sportowców*], „Journal of Strength and Conditioning Research” 22(5):1503–14.

———. 2008, *Concurrent training enhances athletes' strength, muscle endurance, and other measures* [*Trening poprawia siłę, wytrzymałość mięśni i inne parametry u sportowców*], „Journal of Strength and Conditioning Research" 22(5):1487–502.

Flores, M.B., M.F. Fernandes, E.R. Ropelle i in. 2006, *Exercise improves insulin and leptin sensitivity in hypothalamus of Wistar rats* [Ćwiczenia poprawiają wrażliwość insulinową i leptynową w podwzgórzu szczurów rasy Wistar], „Diabetes" 55(9):2554–61.

Gibala, M.J., J.P. Little, M.J. Macdonald i in. 2012, *Physiological adaptations to low-volume, high-intensity interval training in health and disease* [*Fizjologiczne adaptacje intensywnego treningu interwałowego u osób zdrowych i chorych*], „Journal of Physiology" 590(5):1077–84.

Gillen, J.B., J.P. Little, Z. Punthakee i in. 2012, *Acute high-intensity interval exercise reduces the postprandial glucose response and prevalence of hyperglycaemia in patients with type 2 diabetes* [Ćwiczenia interwałowe o wysokiej intensywności zmniejszają poposiłkową reakcję glukozową i hiperglikemię u pacjentów z cukrzyca typu 2], „Diabetes, Obesity, and Metabolism" 14(6):575–77.

Hairston, K.G., M. Bryer-Ash, J.M. Norris i in. 2010, *Sleep duration and five-year abdominal fat accumulation in a minority cohort: The IRSA family study* [*Długość snu i pięcioletnie nagromadzenie tłuszczu brzusznego w mniejszościowej grupie kohortowej: Badanie IRSA*], „Sleep" 33(3)289–95.

Hood, M.S., J.P. Little, M.A. Tarnopolsky i in. 2011, *Low-volume interval training improves muscle oxidative capacity in sedentary adults* [*Trening interwałowy o wysokiej intensywności poprawia oksydacyjną zdolność mięśni u osób dorosłych prowadzących siedzący tryb życia*], „Medicine and Science in Sports and Exercise" 43(10):1849–56.

Karas, J. 2007, *The Cardio-Free Diet* [*Dieta bez ćwiczeń cardio*], Nowy Jork: Simon Spotlight Entertainment.

Klimcakova, E., J. Polak, C. Moro i in. 2006, *Dynamic strength training improves insulin sensitivity without altering plasma levels and gene expression of adipokines in subcutaneous adipose tissue in obese men* [*Dynamiczny trening siłowy poprawia wrażliwość insulinową, nie zmieniając poziomu osocza ani genowej ekspresji adipocytokinin w podskórnej tkance tłuszczowej u otyłych mężczyzn*], „The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism" 91(12):5107–12.

Mayer, F., F. Scharhag-Rosenberger, A. Carlsohn i in. 2011, T*he intensity and effects of strength training in the elderly* [*Intensywność a efekty treningu siłowego u osób starszych*], „Deutsches Ärzteblatt International" 108(21): 359–64. doi: 10.3238/arztebl.2011.0359.

Miller, J.P., R.E. Pratley, A.P. Goldberg i in. 1994, *Strength training increases insulin action in healthy 50- to 65-yr-old men* [*Trening siłowy wzmaga działanie insuliny u zdrowych mężczyzn w wieku 50-65 lat*], „Journal of Applied Physiology" 77(3):1122–27.

Ouellet, V., S.M. Labbé, D.P. Blondin i in. 2012, *Brown adipose tissue oxidative metabolism contributes to energy expenditure during acute cold exposure in humans* [*Metabolizm oksydacyjny brązowej tkanki tłuszczowej przyczynia się do wydatkowania energii podczas doświadczania dotkliwego zimna przez człowieka*], „Journal of Clinical Investigation" 122(2):545–52.

Paddock, C. 2011, „*Too Many Athletes Warming Up Wrong Says Australian Sports Scientist"* [*Bardzo wielu sportowców stosuje nieprawidłową rozgrzewkę, twierdzi australijski naukowiec zajmujący się sportem*], „Medical News Today", December 30.

Pratley, R., B. Nicklas, M. Rubin i in. 1994, *Strength training increases resting metabolic rate and norepinephrine levels in healthy 50- to 65-year-old men* [*Trening siłowy zwiększa spoczynkowe tempo metabolizmu i poziom nor epinefryny u zdrowych mężczyzn w wieku 50-65 lat*], „Journal of Applied Physiology” 76:133–37.

Refining the exercise prescription to maintain muscle power as we age [*Udoskonalanie programu treningowego w celu utrzymania mocy mięśni w procesie starzenia się*], 2006, „Research News @ Tufts”, July, Issue 6.

Richards, J.C., T.K. Johnson, J.N. Kuzma i in. 2010, *Short-term sprint interval training increases insulin sensitivity in healthy adults but does not affect the thermographic response to beta-adrenergic stimulation* [*Krótkoterminowy trening interwałowy zwiększa wrażliwość insulinową u zdrowych osób dorosłych, ale nie wpływa na termograficzną reakcję na stymulację beta-adrenolityczną*], „The Journal of Physiology” 588:2961–72.

Scott, C. 2005, *Misconceptions about aerobic and anaerobic energy expenditure* [*Błędne wyobrażenia na temat wydatkowania energii podczas ćwiczeń aerobowych i anaerobowych*], „Journal of the International Society of Sports Nutrition” 2(2):32–37.

——— i R.B. Kemp. 2005, *Direct and indirect calorimetry of lactate oxidation: Implications for whole-body energy expenditure* [*Bezpośrednia i pośrednia kalorymetria utleniania mleczanów: Implikacje dla wydatkowania energii w całym ciele*], „Journal of Sports Science” 23(1):15–19.

St. Onge, M.P., A.L. Roberts, J. Chen i in. 2011, *Short sleep duration increases energy intakes but does not change energy expenditure in normal-weight individuals* [*Krótki sen zwiększa pobór energii, ale nie*

zmienia poziomu jej wydatkowania u jednostek o normalnej wadze], „American Journal of Clinical Nutrition” 94(2):410–16.

Taylor, J.M., H.S. Thompson, P.M. Clarkson i in. 2000, *Growth hormone response to an acute bout of resistance exercise in weight-trained and non-weight-trained women* [*Reakcja hormonu wzrostu na intensywny trening oporowe u kobiet uprawiających ćwiczenia siłowe i nieuprawiających ich*], „Journal of Strength and Conditioning” 14(2):220–27.

Thornton, M.K., S.J. Rossi i J.L. McMillan. 2011, *Comparison of two different resistance training intensities on excess post-exercise oxygen consumption in African American women who are overweight* [*Porównanie dwóch różnych poziomów intensywności treningu oporowego pod względem zwększonego zużycia tlenu po ćwiczeniach u Afro-Amerykańskich kobiet z nadwagą*], „Journal of Strength and Conditioning Research” 25(2):489–96.

Trapp, E.G., D.J. Chisholm i S.H. Boutcher. 2007, *Metabolic response of trained and untrained women during high-intensity intermittent cycle exercise* [*Reakcja metaboliczna u ćwiczących i niećwiczących kobiet podczas treningu interwałowego o wysokiej intensywności*], „American Journal of Physiology—Regulatory, Integrative, and Comparative Physiology” 293(6):R2370–75. doi:10.1152/ajpregu.00780.2006.

Wroblewski, A.P., F. Amati, M.A. Smiley i in. 2011, *Chronic exercise preserves lean muscle mass in masters athletes* [*Regularny trening chroni beztłuszczową mase mięśniową u sportowców*], „The Physician and Sportsmedicine” 39(3):172–78.

Wu, J., P. Bostrom, L.M. Sparks i in. 2012,*Beige adipocytes are a distinct type of thermogenic fat cell in mouse and human* [*Beżowe adipocyty*

stanowią odrębny rodzaj termogenicznych komórek tłuszczowych u myszy i człowieka], „Cell” 150(2):366–76.

ROZDZIAŁ 10: JEDZENIE NA MIEŚCIE WEDŁUG DIETY NOCNEJ

„The All-Star Ballpark Menu” [Menu *All-Star Ballpark*], 2010, SI.Com, 20 lipca.

Campbell, C. 2010, *„Sony Pictures Gets Behind Healthier Concession Idea”* [*Sony Pictures popiera pomysł sprzedaży zdrowszych produktów*], „Cinematical”, 16 marca.

Flood-Obbagy, J.E. i B.J. Rolls. 2009, *The effect of fruit in different forms on energy intake and satiety at a meal* [*Wpływ owoców w różnej postaci na podaż energii w diecie i uczucie sytości po posiłku*], „Appetite” 52(2):416–22.

Hurley, J. i B. Liebman. 2009, *„Big: Movie Theaters Fill Buckets . . . and Bellies”* [*Ważne: Kina napełniają kubełki… i brzuchy*], „Nutrition Action Health Letter”, Grudzień.

Platkin, C.S. 2006, *„Eating at the Stadium”* [*Jedzenie na stadionie*], KCBY.com, 3 października.

Wansink, B. i J. Sobal. 2007, *Mindless eating: The 200 daily food decisions we overlock* [*Beztroskie jedzenie: Dlaczego jemy więcej niżbyśmy chcieli?*], „Environment and Behavior” 39(1):106–23.

O AUTORACH

Dr Caroline Apovian

Jako studentka college'u, Caroline Apovian w pierwszym roku przytyła 4,5 kg, w drugim kolejne 2,5 kg, a w trzecim – jeszcze 2 kg, zanim opracowała zalążki planu żywieniowego, który pomógł jej schudnąć i nabrać formy. Odniósłszy sukces osobisty, zapragnęła podzielić się tym, czego się nauczyła. Pomaganie innym w bezpiecznym, szybkim i trwałym chudnięciu stało się jej życiową misją. Od ponad dwudziestu pięciu lat dr Apovian jest czołową postacią w dziedzinie otyłości i zarządzania wagą. Ta jedna z najlepszych na świecie specjalistek wyróżnia się jako wiodąca badaczka, terapeutka i nauczycielka na polu otyłości i odchudzania, a jednocześnie jest dyrektorem Centrum Żywienia i Kontroli Masy Ciała w Bostońskim Centrum Medycznym, współdyrektorem Nutrition and Metabolic Support Services [Poradnia Żywienia i Metabolizmu] w Bostońskim Centrum Medycznym, dyrektorem Clinical Research at the Obesity Research Center [Badań Klinicznych w Centrum Badań nad Otyłością] w Bostońskim Centrum Medycznym i profesorem medycyny na Wydziale Lekarskim Uniwersytetu Bostońskiego.

Pracowała dla NASA jako konsultantka ds. żywienia i mianowany członek komisji federalnej ds. oceny i terapii dorosłych osób z nadwagą.

Swoimi niezrównanymi osiągnięciami w dziedzinie otyłości i odchudzania, które zapewniły jej uznanie w środowisku medycznym i uczyniły z niej ulubienicę mediów, dzieli się w popularnych felietonach na temat odchudzania w EverydayHealth.com. American Society of Clinical Nutrition [Amerykańskie Stowarzyszenie Dietetyków Klinicznych]

przyznało jej Nagrodę Lekarza-Specjalisty ds. Odżywiania za propagowanie wśród lekarzy i studentów medycyny wiedzy nt. odżywiania. Otrzymała dotacje z różnych źródeł, od NIH, poprzez Atkins Foundation, aż do Global Health Primary Care Initiative. Zapraszana jest do programów telewizyjnych, takich jak *Dr. Oz radzi* oraz programów emitowanych w *Discovery Channel*.

Dr Apovian występuje ze swoimi wykładami w kraju i za granicą, publikuje prace, recenzje naukowe i rozdziały do książek poświęconych odżywianiu, otyłości i doradztwu żywieniowemu, a także zajmuje się recenzowaniem tekstów dla kilku prestiżowych magazynów, takich jak „New England Journal of Medicine", „Journal of Women's Health", „International Journal of Obesity", „Obesity Research", „Digestive and Liver Disease" oraz „Journal of Parenteral and Enteral Nutrition".

Redagowała takie tytuły, jak: „International Journal of Food Safety", „Nutrition and Public Health" (zastępca redaktora), „BMC Research Notes" (zastępca redaktora), „Current Opinion in Endocrinology and Diabetes" (redaktor działu poświęconego odżywianiu i otyłości), „Obesity" (zastępca redaktora), „Nutrition in Clinical Practice" (zastępca redaktora) i „American Journal of Clinical Nutrition" (redaktor gościnny publikacji naukowych).

Jest również prezesem Obesity Research Interest Section for the American Society for Nutrition [Sekcji Badań nad Otyłością Amerykańskiego Stowarzyszenia ds. Żywienia], głównym badaczem w Center for Obesity Research and Education [Centrum Edukacji i Badań nad Otyłością], członkiem komitetu wykonawczego Boston Nutrition Obesity Research Center [Bostońskim Centrum Badań Żywienia i Otyłości], członkiem Task Force on Physician Credentialing in the Obesity Medicine Subspecialty [Grupy Roboczej ds. Kwalifikacji Lekarskich

w zakresie Podspecjalności z Leczenia Otyłości], dyrektorem Nutrition Support Fellowship [Programu Stypendialnego na rzecz Doradztwa Żywieniowego], dyrektorem Nutrition and Obesity Medicine Fellowship [Programu Stypendialnego na rzecz Żywienia i Leczenia Otyłości] oraz wicedyrektorem Graduate Program in Medical Nutrition Sciences [Programu Kształcenia Podyplomowego w zakresie Nauk Medycznych o Żywieniu].

Dr Caroline Apovian mieszka w Waban, w stanie Massachusetts, z mężem i dwoma synami. Jej strona internetowa mieści się pod adresem: www.OvernightDiet.org; a strona na Facebooku: www.facebook/dr.caroline.apovian.

Diana Cullum-Dugan

Diana Cullum-Dugan, licencjonowana dietetyczka i licencjonowana nauczycielka jogi, zaczęła pracować z dr Apovian w 1999 roku. Jako pulchna dwunastolatka, której ciotki cierpiały na nadwagę, Diana zdawała sobie sprawę z silnych rodzinnych skłonności do tycia. Aby je pokonać, rodzice wysłali ją do uzdrowiska, wskazując jej kierunek kariery polegającej na niesieniu pomocy ludziom pragnącym pozbyć się zbędnych kilogramów.

W Bostońskim Centrum Medycznym Diana kierowała Centrum Żywienia i Kontroli Masy Ciała i prowadziła różnorodne próby kliniczne dotyczące żywienia. W tej samej placówce uczestniczyła jako główna nauczycielka jogi w badaniu „Joga w leczeniu bólu okolicy lędźwiowej”, a także jest specjalistką ds. ćwiczeń i żywienia cenionego interwencyjnego programu internetowego.

Diana regularnie udziela wykładów na temat zarządzania wagą i oceny wartości odżywczej na takich uczelniach jak: Harvard University Medical

School, Boston University’s Sargent College, Northwest University School of Medicine oraz na forum American Dietetic Association [Amerykańskiego Towarzystwa Dietetycznego].

Wayne L. Westcott

Przez ponad dwadzieścia pięć lat dr Wayne L. Westcott kierował programami badawczymi poświęconymi sprawności fizycznej w South Shore YMCA w Quincy, w stanie Massachusetts. Wayne jest konsultantem ds. treningu siłowego w licznych organizacjach, takich jak Marynarka Wojenna Stanów Zjednoczonych, Amerykańska Rada ds. Ćwiczeń i YMCA w Stanach Zjednoczonych.

Jest autorem i współautorem dwudziestu czterech książek i podręczników oraz ponad sześćdziesięciu artykułów recenzowanych przez specjalistów. Jako recenzent, autor i felietonista, Wayne publikuje wiele prac na łamach takich magazynów jak: „Prevention”, „Shape”, „The Physician and Sportsmedicine” i „ACSM’s Health & Fitness Journal”. Jest głównym mówcą podczas ogólnokrajowych konferencji American College of Sports Medicine, American College of Nutrition i National Intramural and Recreational Sports Association. Wayne był członkiem komitetu wykonawczego New England Chapter of the American College of Sports Medicine, a także komisji doradczej International Council on Active Aging and the International Association of Fitness Professionals. Otrzymał nagrodę Lifetime Achievement Award przyznaną przez International Association of Fitness Professionals oraz wyróżnienie Healthy American Fitness Leader Award przyznane przez President’s Council on Physical Fitness and Sports.

Frances Sharpe

Frances Sharpe jest autorką i *ghostwriterem*, a w swoich pracach porusza od prawie dwudziestu lat takie tematy, jak: zdrowie i odnowa biologiczna, sprawność fizyczna i dieta. Jako *ghostwriter* napisała dwa bestsellery z listy New York Timesa, a także siedemnaście innych, dobrze przyjętych przez czytelników książek niebeletrystycznych. Jej teksty publikowano też w „The Huffington Post”, „AARP—The Magazine”, „Entrepreneur”, „Health”, „Women’s Health & Fitness”, „Muscle & Body Magazine”, „WellBella Magazine”, „Teen People” i na stronie internetowej Playboy.com.

TYTUŁ ORYGINAŁU:
The Overnight Diet. The Proven Plan For Fast, Permanent Weight Loss

Przełożył: Ryszard Oślizło
Redakcja i korekta: Barbara Górska
Projekt okładki: Krzysztof Kibart, www.designpartners.pl

THE OVERNIGHT DIET.
THE PROVEN PLAN FOR FAST, PERMANENT WEIGHT LOSS

Copyright © 2013 by Caroline Apovian and The Philip Lief Group Inc.
This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New York, New York, USA. All rights reserved.

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2014

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie elektroniczne
Białystok 2014
ISBN: 978-83-63965-92-1

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.

www.facebook.com/illuminatiopl

www.illuminatio.pl

Wydawnictwo ILLUMINATIO Łukasz Kierus
E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl
Dział handlowy: zamowienia@illuminatio.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.illuminatio.pl

Plik opracował i przygotował Woblink

woblink.com